

Issue 2103
26 June 2021

بيت العمر
هاجس الأجيال

لقاءات خاصة:
عهود آل عويضة
جيمي معلوف
ريم الكمالي

LUXE ESSENTIALS
المجوهرات الأغلى
BULGARI MAGNIFICA

جلسة تصوير في
RODEO DRIVE

المشاريع الصغيرة
ريادة في خدمة المجتمع

يسرا اللوزي:
مرض ابنتي جعلني أماً مختلفة


ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - آية جابر - رولا زعزع عياد - زهراء الخالدي - عتاب نور**
لينا حوراني - معتز الشافعي - ميرنا عباس - نسرين حمود
سكرتيرا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net







المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com



الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | الإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

---

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

أصعب التحديات

نسعى بشكل دؤوب إلى أن نطوّر حياتنا نحو الأفضل على مختلف الأصعدة؛ سواء كانت الشخصية أو العلمية أو المهنية أو الاجتماعية. ولا يتحقق هذا الأمر من دون مشقة، ولعل أول خطوة يجب أن نتخذها هي تحدي النفس؛ نواجه مخاوفها بحزم ونلامس مواطن الضعف فيها بحب وإصرار على التقدم.

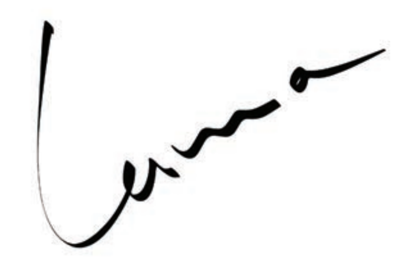
أفردنا لكم في صفحات العدد تحقيقاً بمناسبة اليوم العالمي للمؤسسات المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة، الذي يوافق 27 يونيو من كل عام؛ ويعود تاريخه إلى عام 2017 حيث أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة من أجل التوعية بالمشروعات الصغيرة وإسهاماتها في التنمية المستدامة والاقتصاد العالمي. التقينا مجموعة من الشباب والشابات من بلدان مختلفة في الوطن العربي، الذين أجمعوا على أن كيفية التعامل مع التحديات يشكل العنصر الفارق بين النجاح والفشل. حدثتنا الشابة المغربية هنية فارس عن إطلاق مشروعها الصغير الذي تمثل في وكالة لتنظيم الفعاليات؛ وبعد أن تغلبت على أزمة توفير الموارد المالية داهمتها ضربة كورونا التي كادت أن تكون قاضية. تقول هنية: "وجدت نفسي مضطرة للتعامل مع الواقع، فعملت مع شريكتي على مشاريع رقمية. ورب ضارة نافعة، فخلال الجائحة أطلقنا أول مجلة إلكترونية في المغرب تهتم بسيدات الأعمال".

تدفعنا أوقات الأزمات للتعرف إلى قدراتنا الحقيقية.



لمى بنت ابراهيم الشثري

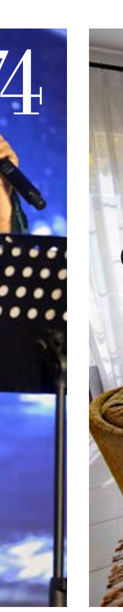


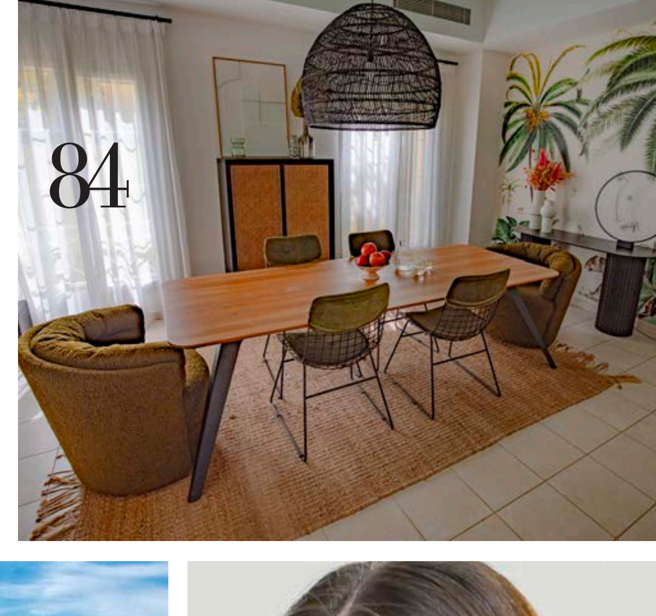


CONTENTS











108

Trooping the Colour

الملكة إليزابيث تحتفل بيوم ميلادها وتحتفي بقادة G7

احتضن قصر وندسـور بمقاطعة يركشـاير الإنجليزيـة، هذا العام، الاحتفال السـنوي بالميلاد الرسـمي للملكة إليزابيث الثانية Trooping the Colour. ويقام هذا الحدث، الذي يتضمن عرضاً وظهوراً لأفراد من العائلة المالكة، عادة في قصر باكنغهـام - لندن، حيـث يجتمع كبار أعضاء العائلة المالكة على الشـرفة في واحدة من أكبـر مظاهرهم الجماعية. إذ تم إلغاء الاحتفال العام الماضي بسبب جائحة فيروس كورونا وتم تعديله هذا العام وسط احتياطات وقيود محددة.





الملكة إليزابيث تقطع الكعكة بالسيف

لم يحضر عدد كبير من أفراد العائلة المالكة (كان الأمير ويليام وكيت ميدلتون من بين الغائبين بشكل ملحوظ). ومع ذلك، خرجت الملكة للظهور العام وهي مبتهجة، فشهدت المراسم العسكرية، وهي المرة الأولى التي تحضر فيها هذا التقليد السنوي منذ وفاة زوجها الراحل الأمير فيليب، الذي توفي في أبريل الماضي بعد أن دام زواجه من الملكة إليزابيث لأكثر من 70 عاماً. ورافق الملكة، البالغة من العمر 95 عاماً، ابن عمها الأمير إدوارد دوق كنت، خلال مشاركتها في مراسم «تروبينج ذا كلر» التي تقام منذ أكثر من 260 عاماً.

وعيد ميلاد الملكة الفعلي في 21 أبريل لكن يتم الاحتفال به رسمياً في يونيو، وعادة ما تتضمن مراسم «تروبينج ذا كلر» جنوداً يرتدون معاطفهم الحمراء المميزة وقبعاتهم السوداء الطويلة ويجوبون وسط لندن لكن أصبح العرض محدوداً خلال العامين الماضيين بسبب جائحة كوفيد ـ 19.

حفل استقبال مجموعة السبع

إلى ذلك استخدمت الملكة إليزابيث الثانية، سيفاً خلال احتفال لقطع كعكة كبيرة أثناء زيارة لحديقة نباتية في مدينة كورنوال قبيل لقاء زعماء العالم الذين شاركوا في قمة مجموعة السبعة على مدى ثلاثة أيام.

وبعد تقديم كعكة كبيرة للملكة، سلمها اللورد الملازم في كورنوال سيفاً لقطعها، فيما أخبرها أحد مساعديها أن سكيناً تقليدياً موجود أيضاً لقطع الكعكة. فردت الملكة مازحة، إن استخدام السيف أكثر غرابة.

ونظمت الملكة في وقت لاحق حفل استقبال لقادة مجموعة السبع الكبرى، وهم: المستشارة الألمانية أنجيلا ميركل، ورئيس الوزراء الياباني يوشيهيدي سوجا، والرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، ورئيس الوزراء الكندي جوستين ترودو، ورئيس الوزراء



دوقة كامبريدج، والسيدة الأولى للولايات المتحدة جيل بايدن خلال زيارتهما مدرسة في بلدة هيل.



الملكة إليزابيث تشهد احتفال Trooping the Colour



الملكة إليزابيث وقادة مجموعة السبعة خلال حفل الاستقبال

البريطاني بوريس جونسون، ورئيس الوزراء الإيطالي ماريو دراجي، والرئيس الأمريكي جو بايدن.. إضافة إلى رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، ورئيس المجلس الأوروبي تشارلز ميشيل.

كما حضر حفل الاستقبال، الذي أقيم في مشروع إيدن في جنوب غربي إنجلترا، أعضاء آخرون من العائلة المالكة، الأمير تشارلز وكاميلا ودوقة كورنوال، ودوق ودوقة كامبريدج الأمير ويليام وكيت ميدلتون.

وكانت الملكة إليزابيث التقت الرئيس الأميركي جو بايدن وزوجته جيل لاحتساء الشاي في وندسور قبل أن يتوجه بايدن إلى حضور اجتماعات أخرى في أوروبا.

رعاية الطفولة المبكرة والتعليم

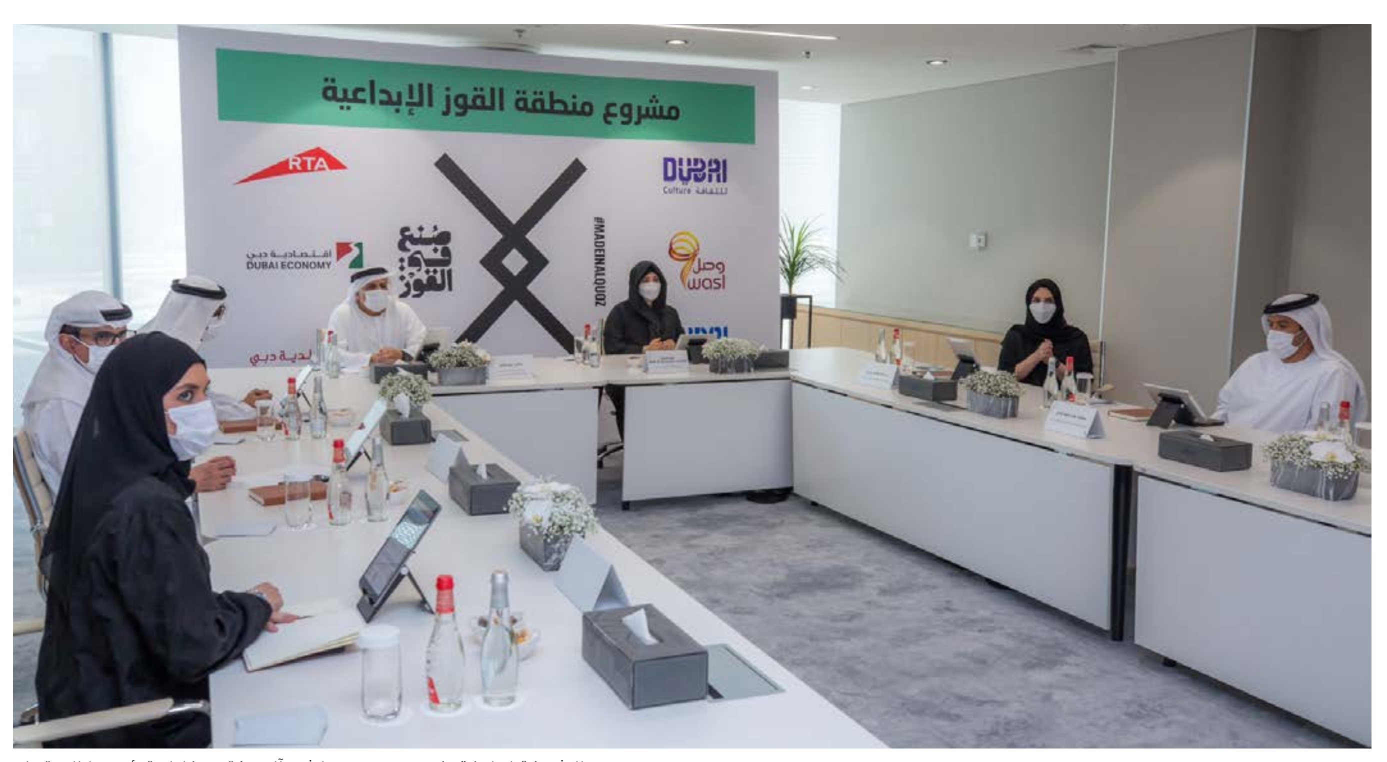
من جانب آخر التقت دوقة كامبريدج كيت ميدلتون، والسيدة الأولى للولايات المتحدة جيل بايدن، خلال قمة مجموعة السبعة حيث زارتا مدرسة في بلدة هيل لقيادة مناقشة مائدة مستديرة حول قضايا الطفولة المبكرة. ونشرت السيدتان مقال رأي شاركتا في تأليفه حول هذا الموضوع لشبكة CNN الأمريكية.

وكتبتا في المقال: «هذه أجندة يجب أن توحدنا جميعاً. يجب أن نجري محادثات جديدة في عائلاتنا ومجتمعاتنا». «نحتاج إلى الرؤساء التنفيذيين للنظر في كيفية دعمهم للآباء ومقدمي الرعاية في القوى العاملة لديهم. ونحتاج إلى قادة في جميع أنحاء العالم لفهم أن رعاية الطفولة المبكرة والتعليم هو المكان الذي يمكنهم فيه إحداث بعض أهم التأثيرات طويلة الأجل على دولهم». وأقرت كيت وبايدن بالعمل المتبقي الذي يتعين القيام به في بلديهما، لكنهما وجهتا دعوة للعمل من أجل الولايات المتحدة والمملكة المتحدة ودول أخرى في جميع أنحاء العالم. وكتبتا: «لدينا عمل يجب القيام به في بلدينا، لكننا نأمل أيضاً أن نتمكن من العمل معاً عبر الحدود والمحيطات حول كيفية رفع أهمية الرعاية المبكرة والتعلم للأطفال». «يجب أن نقوم بمشاريع بحثية دولية جديدة وأن نسلط الضوء على أكثر الأمثلة نجاحاً وابتكاراً لتدخلات السنوات الأولى التي يمكننا مشاركتها والتعلم منها. بينما نتطلع إلى مستقبل ما بعد الجائحة، هناك القليل من القضايا التي تستحق اهتمامنا أكثر من رعاية الطفولة المبكرة والتعليم لمجتمعاتنا ودولنا. ونتطلع إلى دعم هذا العمل في السنوات المقبلة».

100 يوم لتنفيذ مشروع تطوير القوز الإبداعية..
دبي وجهة المبدعين ورواد الأعمال

اعتمدت الشـيخة لطيفة بنت محمد بن راشـد آل مكتوم، رئيسـة هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» النظام الحوكمي لمشروع تطوير منطقة القوز الإبداعية الذي حدد فرق العمل التي ستقوم على تنفيذ جميع مراحله، وأهداف ومؤشـرات خطـة الــ 100 يوم لتنفيذ أولـى مراحله. جاء ذلك خلال ترؤسـها مؤخـراً الاجتماع الأول للجنـة العليا لتطوير منطقـة القـوز الإبداعية في دبي، بحضـور مطر محمد الطاير، المديـر العام ورئيس مجلس المديريـن في هيئة الطرق والمواصلات، نائب رئيس اللجنة، وأعضاء اللجنة.

دبي | **«سيدتي» Sayidaty . وام WAM**



الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم خلال ترؤسها الاجتماع

تم في الاجتماع مناقشة أفضل سبل إدارة المشروع الهادف إلى تطوير منظومة إبداعية متكاملة في منطقة القوز، لتلبية متطلبات المبدعين ورواد الأعمال الثقافية والإبداعية الراغبين في الاستثمار في مجالات الاقتصاد الإبداعي، وتعزيز قيمة هذه المنطقة كمركز إقليمي وعالمي لاحتضان المبدعين للإنتاج والعيش والترفيه.

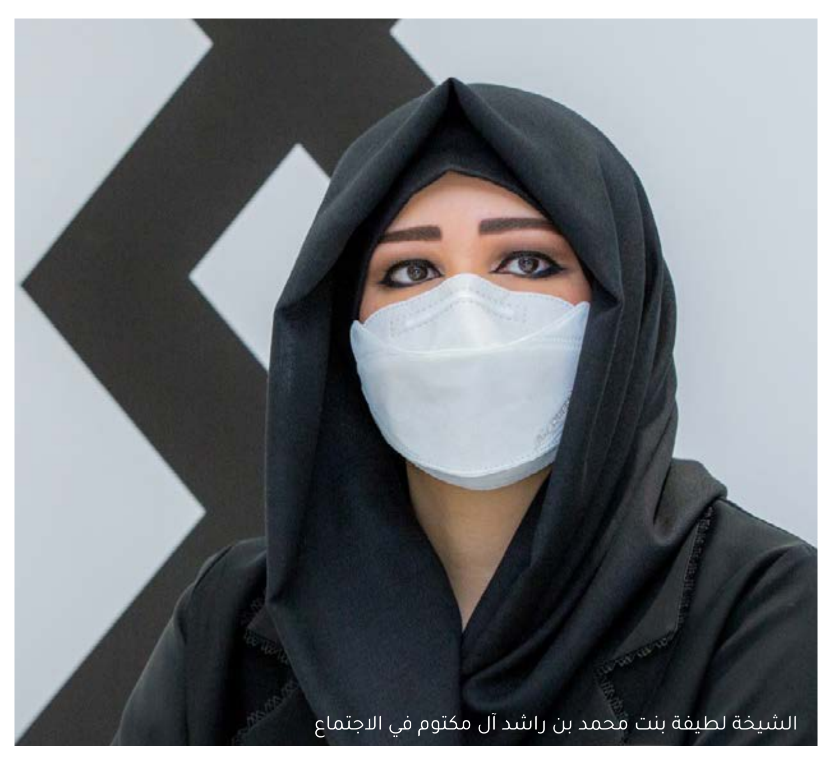
وفي هـذه المناسبة قـالت الشيخة لطيفة بنت محـمد: «بين أيدينا مشروع رائد بمستهدفات سامية نريده أن يكون النموذج الأفضل بامتياز، ليس على المستوى المحلي وحسب، بل على مستوى العالم أيضاً. ولدينا رؤية واضحة لإنجاز هذا المشروع الوطني المتفرّد بما يرقى لمستوى طموحات الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم الذي نستلهم أسلوب عملنا من نهجه في القيادة وفلسفته الاستشرافية في صناعة المستقبل. وثقتنا كبيرة في مواصلة جميع أعضاء اللجنة بذل أقصى الجهود لتنفيذ المشروع على الوجه الأكمل، وصولاً إلى غد تتصدر فيه دبي المشهد الثقافي العالمي لتصبح مركزاً للاقتصاد الإبداعي وقِبلةً للمبدعين».

روح الفريق الواحد

وخلال الاجتماع، اطّلعت رئيسة هيئة الثقافة والفنون في دبي على مقترح إدارة المشروع الذي تشرف عليه اللجنة العليا لتطوير منطقة القوز الإبداعية، بما في ذلك فرق العمل التي ستقوم على تنفيذ جميع مراحله، وتشمل: الفريق التنفيذي للمشروع، وفرق محفظة مشاريع تطوير منطقة القوز الإبداعية. ويضم الفريق التنفيذي هالة بدري، مدير عام دبي للثقافة، رئيسةً للفريق، وعضوية: حسين البنا، مدير إدارة تنفيذي في إدارة المرور بهيئة الطرق والمواصلات في دبي، نائباً للرئيس، وممثلين عن كل من: «دبي للثقافة»، وهيئة الطرق والمواصلات في دبي، و«دبي للسياحة» و«بلدية دبي»، و«اقتصادية دبي» ومجموعة وصل لإدارة الأصول «وصل للعقارات».

وأكدت الشيخة لطيفة على أهمية الدور الذي يضطلع به جميع

الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم: أهداف سامية لمشروع رائد نريده أن يكون النموذج الأفضل بامتياز على مستوى العالم


الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم في الاجتماع


جانب من مشروع تطوير منطقة القوز الإبداعية

أعضاء الفرق، وضرورة التنسيق والتعاون فيما بينهم بما يجسد نهج العمل المشترك وروح الفريق الواحد وتكامل الأدوار الذي أرست قواعده القيادة الحكيمة في العمل الحكومي، والذي طالما كان من أهم مقومات المكانة المرموقة التي تبوأتها دبي على مختلف الصعد. وتحدد خطة الـ 100 يوم الشاملة أولويات عمل الفرق لتطوير منطقة القوز الإبداعية، وتضع الأهداف والمؤشرات لها، حيث شملت أولويات البنية التحتية عمل دراسة مقارنة لاستعراض أمثلة عن مناطق مشابهة تجمع بين العيش، والعمل، والمساحات الإبداعية العامة وتطوير نموذج لتوزيع الاستخدامات المختلفة في المنطقة نفسها، ورفع التوصيات إلى اللجنة العليا، فضلاً عن تحديد النشاطات المتعلقة بقطاع الصناعات الإبداعية والتصاريح اللازمة في منطقة القوز الإبداعية.

مرحلة مهمة

وأكد مطر محمد الطاير، المدير العام ورئيس مجلس المديرين في هيئة الطرق والمواصلات، نائب رئيس اللجنة، أن هيئة الطرق والمواصلات تدعم مشروع منطقة القوز الإبداعية، بحزمة من المشاريع التي تسهم في تسهيل حركة تنقل السكان والزوار للمنطقة، تشمل إعادة تصميم مسارات التنقل في المنطقة من خلال تطوير البنية التحتية لتحقيق التكامل بين مختلف وسائل المواصلات والتنقّل المرن في منطقة القوز والربط مع محطة مترو الصفا، وإنشاء مسارات مشتركة للمشاة والدراجات الهوائية و/السكوترات الكهربائية/، وتنفيذ جسر بتصميم إبداعي للمشاة والدراجات الهوائية على شارع المنارة، واستحداث مسار للحافلات بين محطة مترو الصفا ومنطقة الجذب السياحي والفني في المنطقة مثل مساحات للمطاعم والمتاجر والمعارض الخارجية، كما أن الهيئة ستعمل على إضافة الطابع الجمالي والإبداعي في مختلف المرافق ووسائل النقل التي ستنفذها في المنطقة لتكون منسجمة مع الهوية التصميمية لمكونات المنطقة.

البنية التحتية

شملت أولويات البنية التحتية أيضاً متطلبات التنقل المرن: من إطلاق خدمة نقل الزوار من محطة مترو الصفا إلى منطقة القوز الإبداعية، مروراً بتطوير التصميم المبدئي للافتات الإرشادية للمشاة ومستخدمي وسائل التنقل الفردي، إلى طرح وترسية أعمال الخدمات الاستشارية /دراسة وتصميم/ لعناصر تكامل المواصلات والتنقل المرن في القوز الإبداعية، وإعادة تسمية الشوارع في المنطقة، وانتهاءً بالتواصل مع أصحاب الأراضي في المنطقة المستهدفة وتحفيزهم لتوفير وحدات لصالح الفئات المستفيدة.

أما أولويات دعم المبدعين، فتمثلت في تفعيل الفيزا الثقافية لمبدعي القوز، وإطلاق منصة للمبدعين كجزء من منصة استثمر في دبي، والعمل على عضوية القوز الإبداعية، ووضع استراتيجية تسويقية متكاملة لاستقطاب المواهب ونشر الوعي محلياً وعالمياً حول المنطقة والمستقبل الواعد للمبدعين ورواد الأعمال الثقافية والإبداعية فيها.

الفارسة السعودية عهود آل عويضة: التطوع رسالتي الأهم في الحياة

فارسة سعودية تبلغ من العمر 24 ربيعاً، متخصصة في نظم المعلومات الجغرافية وعضوة المجلس الاستشاري بقسم نظم المعلومات الجغرافية، جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل، وعضوة مجلس شباب المنطقة الشرقية، سفيرة الجودة في الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة، كما كانت ضمن فريق هاكاثون ناسا لتطبيقات الفضاء، التقتها سيدتي وتحدثت عن بداياتها والعقبات التي واجهتها وطموحاتها المستقبلية. المزيد في الحوار الآتي:

المنطقة الشرقية | **سمية آلخير Somia AlKhair**
تصوير: **عيسى الدبيسي Essa Aldoubaisi**



حصدتِ العديد من الخبرات في عمر مبكر، ما السر وراء ذلك؟
السر هو الشغف، فأنا مولعة بخوض التجارب واستقاء العلم من مختلف مشاربه والأهم من ذلك رغبتي في اكتشاف نفسي أكثر من خلال اكتساب تلك الخبرات والمهارات، فأنا أؤمن بأن العقل البشري لا حدود له ومن هذا المنطلق قد كان لي وجود في العديد من المجالات، أبرزها العمل التطوعي بمختلف مجالاته العلمية والخيرية والبيئية والصحية والثقافية والصناعية والسياحية وغيرها.
والدافع الرئيس وراء هذا الشغف هو الرغبة الجامحة في تسخير كل ما اكتسبه لخدمة هذا الوطن الغالي ومجتمعه المتميز.
ماذا ستقدمين من خلال مجلس شباب المنطقة الشرقية؟
كل ما يخدم شابات وشباب المنطقة الشرقية ومحافظة الجبيل تحديداً من برامج ومبادرات وشراكات واستقطاب لمختلف الجهات التي تُسهِم في تحقيق أهداف ورؤى المجلس والتطلعات الشبابية في المنطقة والمملكة بشكل عام.



الخيل بالنسبة لي عبق الماضي والأصالة والحاضر.. والشباب هم العصب الأساسي لبناء المجتمع

بالتطوع ترتقي الأمم

ماذا تقولين للشباب عن العمل التطوعي؟
التطوع بالنسبة لي رسالة حياة وأسلوب للعيش وليس مجرد تجارب عابرة، وكما أقول دائماً «بالتطوع ترتقي الأمم»، فكل تطوع أسهم به هو تجربة مختلفة ومميزة، ولكل تجربة هدف ورسالة سامية أسعى لإيصالها ونشرها. كما أن الوعي المجتمعي العام بمفهوم العمل التطوعي يشكل واجهة حضارية للأمم ويعكس مدى رقيها ومستوى تقدمها ويسهم في بنائها وتطورها.
وهذا ما تنادي به الرؤية المباركة لسمو سيدي ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، والتي تسعى للوصول إلى مليون متطوع وزيادة إسهام القطاع غير الربحي في إجمالي الناتج المحلي إلى 5%. لذلك أدعو جميع الشباب والشابات بالانخراط في العمل التطوعي والخدمة المجتمعية بشتى مجالاتها لما في ذلك من عوائد وفوائد كبيرة لهم كأفراد على المستوى العلمي والعملي.
ما هي الجهات التي عملتِ معها؟
عملت مع العديد من الجهات حيث بدأت رحلتي في التطوع منذ عام 2014 ولعل أبرز هذه الجهات: وزارة التعليم، وزارة السياحة، إمارة المنطقة الشرقية، مجلس المسؤولية المجتمعية بالمنطقة الشرقية، شركة سابك، الهيئة العامة للسياحة والآثار، جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل، جمعية البر الخيرية، الهيئة الملكية للجبيل الصناعية، مستشفى الملك فهد التخصصي، مؤسسة الأميرة العنود الخيرية، مركز العنود الحضاري، شركة الصحراء للبتروكيماويات، مصنع داز للنفايات الإلكترونية، البرنامج السعودي لمحاكاة الأمم المتحدة، معمل التصنيع الرقمي فاب لاب، المشروع العربي رمضان أمان، جمعية أصدقاء البيئة، Toastmasters International).

الشباب هم العصب الأساسي

ماذا يريد مجلس المسؤولية المجتمعية من الشباب؟ وماذا يريدون منه؟
يسعى مجلس المسؤولية المجتمعية في المنطقة الشرقية إلى تحفيز القطاعات الثلاثة على التكامل، وبناء الشراكات وتبني مبادرات ونشاطات تستهدف تعزيز العمل في مجال المسؤولية المجتمعية، ولا يمكن أن تتم هذه العملية من دون العصب الأساسي وهم شباب وشابات المنطقة. أما ما يريده الشباب فهذا ما يسعى المجلس دائماً ويحرص على سماعه من خلال المبادرات التي يقدمها وإقامة اللقاءات الدورية مع مختلف الجامعات والجهات في المنطقة، حيث كنت قبل الانضمام للمجلس ممثلة كلية الآداب في اللقاء الثالث بعنوان «شباب مسؤول»، وهو لقاء دوري يقيمه المجلس للفئات

الشبابية في المنطقة مع مختلف الصروح الأكاديمية لسماع أهم الآراء والحلول والمقترحات والمبادرات التي تخدم مجال المسؤولية المجتمعية بالمنطقة الشرقية.

نعرف أنك فارسة، ماذا يمثل الخيل في حياة عهود؟

الخيل هو التاريخ والإرث وعبق الماضي والأصالة والحاضر بالنسبة لي، لم أر شيئاً يجمع ما بين الجمال والقوة سوى الخيل.

امتطيتِ الخيل عَدواً في البر.. ماذا عن الجو؟ هل ستقودين الـ F15؟

بإذنه تعالى، وكما أردّد دائماً «البَحرُ أضيق من مطامح هِمّتي والشمسُ بعض توقّدي ويقيني»، فأنا على ثقة ويقين راسخين بأن الله لم يضع في قلبي رغبة الوصول لشيء إلا لكي يمنحني إياه.

عالمنا مليء بالمشتتات، كيف حققتِ معادلة النجاح؟

طبقت ثلاثة عوامل «التركيز، تنظيم الوقت، وإدارة المهام»، الجميع لديه 24 ساعة في اليوم ولكن المعادلة تكمن في كيفية اغتنامك لهذه الساعات ومدى قدرتك على إدارة وقتك وتنظيم أولوياتك والمقاربة بين المسؤوليات وإنجاز المهام بشكل مُرضٍ ومن دون الإخلال بأي جانب من جوانب حياتك سواء الاجتماعي أو العملي أو الصحي.

قارئة نهمة

متى بدأت علاقتك بالشعر والأدب والثقافة؟

منذ الطفولة فقد كان أول كتاب قرأته وأنا في الثامنة من عمري هو كتاب «عاصفة الصحراء» للأمير خالد بن سلطان بن عبدالعزيز عندما كان وزيراً للدفاع آنذاك، فقد نشأت في منزل وأسرة قارئة مثقفة ومهتمة بالعلم، وكنت قارئة نهمة منذ الصغر، ولوعة بالكتاب وشغوفة بالأدب والعربي تحديداً ومتذوقة للشعر؛ حيث كانت ولا زالت دواوين الأمير الشاعر خالد الفيصل هي الأحب والأقرب لقلبي مثل «ما ينقش العصفور في تمرة العذق» للأمير بدر بن عبدالمحسن، ولغيره من شعراء العالم العربي والغربي.

TRAVELLER EYE

إنجاز تفخرين به؟

أي عمل أقوم به ويقدم خدمة لبلدي أو مجتمعي أو العالم؛ فهو بالتأكيد مصدر للاعتزاز وإدخال السرور على نفسي ولكن الأقرب لقلبي ولعله بسبب طول المدة التي استغرقناها للعمل عليه هو «Traveller Eye» أو «عين المسافر» كما أسميته، وهو ضمن هاكاثون ناسا لتحدي تطبيقات الفضاء الذي أُقيم في مدينة الجبيل الصناعية بالشراكة مع الهيئة الملكية متمثلة بإدارة الخدمات الاجتماعية والمصنع الرقمي (فاب لاب).

استلهمنا وفريقي الفكرة حيث دمجت ما بين شغفي بالطيران وتخصصي في نظم المعلومات الجغرافية

دمجت بين شغفي بالطيران وتخصصي في نظم المعلومات الجغرافية لاستحداث منصة ترفيهية تسمح للمسافرين باكتشاف المدن.

لاستحداث هذه الفكرة، وهي عبارة عن منصة ترفيهية تسمح للمسافرين على متن الطائرة من اكتشاف المدن عبر تقنية الواقع المعزز وأنظمة الطيران الإلكترونية، وقد تم تبني الفكرة من قبل شركة (روكويل كولينز).

شخصية تاريخية تلهمك وأثّرت بك؟

الملك المؤسس عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود طيّب الله ثراه، ورئيسة وزراء المملكة المتحدة السابقة مارجريت تاتشر.

كلمة للشابات السعوديات؟

نحن قادة المستقبل، وراسمو التاريخ المقبل، لنستثمر في أنفسنا أفضل استثمار ولنمثل بلادنا خير تمثيل في كافة المحافل والبقاع حول العالم، ولنُسخّر كل ما نملك من قدرات وعلم ومعرفة لوطننا الغالي، فلا مستحيل مع الإصرار والتوكل على الله.

شغفك بالطيران الحربي حدثينا عن بداياته؟

بدأت قصتي مع الطيران منذ الصغر، حيث كان يصطحبني والدي إلى مقر عمله (قاعدة الملك عبدالعزيز البحرية في الجبيل)، وكانت رؤية طائرات الهليكوبتر بمراوحها العملاقة وركوب طائرة السوبر بوما لفتاة في السادسة من عمرها كان يعدّ أمراً أخّاذاً ما جعلني أحب هذا المجال مع الوقت وأرغب في دراسته والتعمق فيه بشكل أكبر.

حلم الطيران الحربي

ما هو حلمك؟

الالتحاق بالقوات الجوية الملكية السعودية كطيار حربي، ولا أحب أن أسمّيه حلم بل هدف أسعى له، وقد رفعت برقية بذلك لمكتب معالي وزير الدفاع ولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، وأتمنى أن أجد الرد عليها قريباً.

طموحك الأكبر؟

أن أكون في يوم من الأيام وزيرة أو سفيرة لوطني المملكة العربية السعودية.

كلمة ختام وشكر لمن توجهينها؟

لكم أولاً على هذه الاستضافة ولاهتمامكم بمخرجات الوطن الشبابية وتسليط الضوء عليها، ولكل من علمني علماً أو مهارة بدءاً بعائلتي ثم أساتذتي، والشكر الأعظم للحاضن الأكبر لنا جميعاً وطن العز أدامه الله وقادته في خير ورخاء.



الحياة.. اختيارك

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



كل شيء هو "اختيار"، هذه هي الحقيقة الأكبر للحياة وأصعب درس لها. حقيقة عظيمة لأنها تذكرنا بقوتنا. لا السلطة على الآخرين، ولكن القوة غير المستغلة في كثير من الأحيان أن نكون أنفسنا والعيش في الحياة التي نتخيلها.

درس صعب، لأنه يجعلنا ندرك أننا اخترنا الحياة التي نعيشها الآن. قد يكون مخيفاً بالنسبة لنا أن نفكر بأننا اخترنا العيش تماماً كما هي عليها اليوم، مخيف لأننا قد لا نجد ما نتمناه عندما ننظر إلى حياتنا اليوم، ولكن أيضاً قد تكون بداية تحرر لبداية اختيار ما سنجد عندما ننظر إليه في الغد.

هل تساءلت ماذا سترى عندما تنظر إلى حياتك بعد خمس سنوات من الآن؟ ماذا ستختار؟

نعم الحياة خيارات، لقد اخترت أن تذهب إلى العمل اليوم، اخترت أن تقرأ كتاباً، اخترت أن تجرب وجبة معينة في مطعم معين سمعت به، اخترت مشاهدة فيلم يعرض حديثاً في دور السينما، اخترت الملابس التي ترتديها، اخترت تخزين أفكار محددة في عقلك؟ اخترت متابعة أشخاص معينين؟ اخترت من يكون صديقك ومن لا يكون؟ نعم أنت من اخترت كل تلك الأمور، فالحب اختيار والعلاقات اختيار والشعور بالغضب أو الخوف أو الحزن أو السعادة اختيار، والقيام بعمل ما وغيرها من الأمور اختيار، اختيارك أنت.

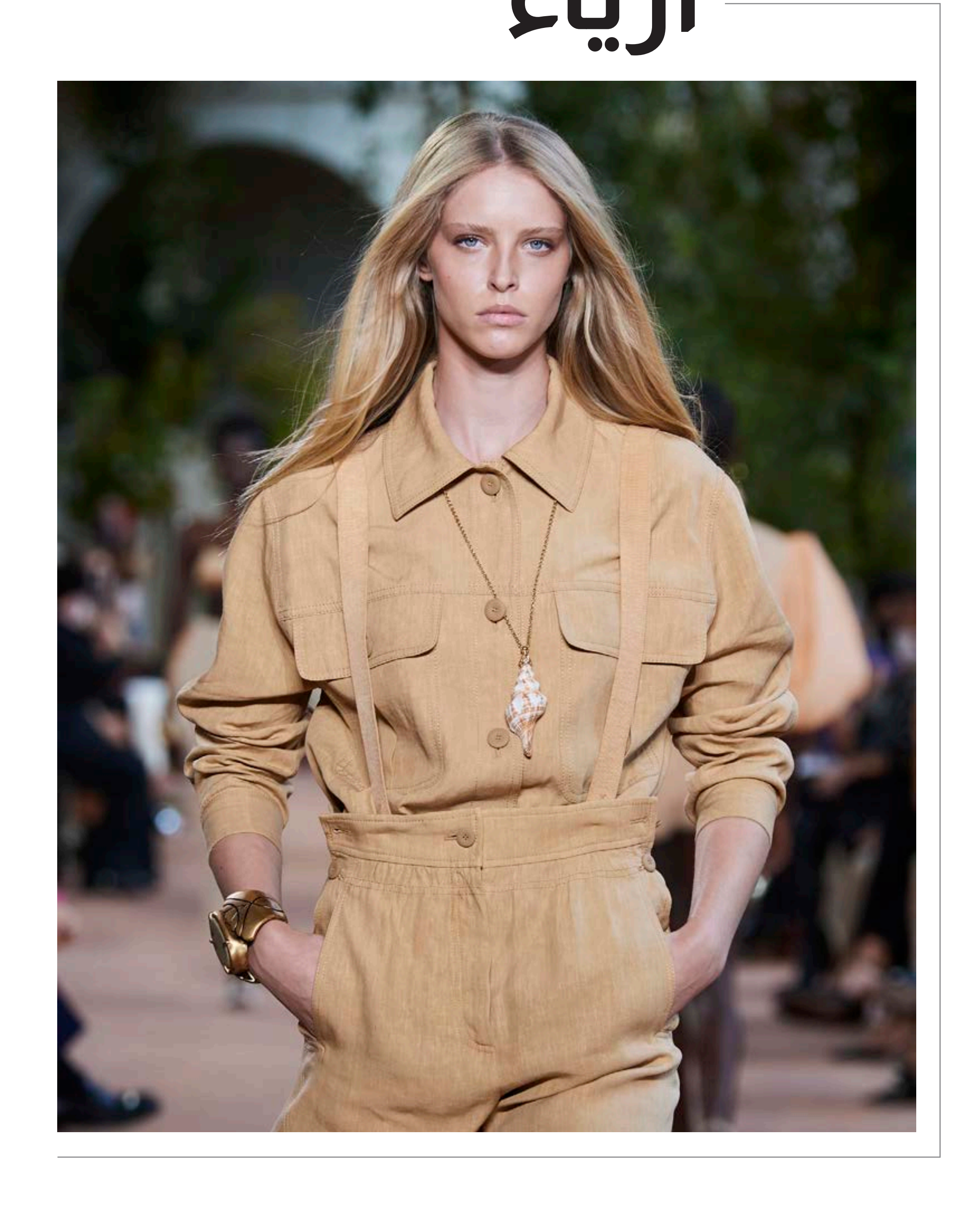
أحياناً نختار أفضل نسخة قريبة لأنفسنا وأحياناً نختار نسخة معدلة منا..

كل شيء هو "اختيار" وخياراتنا طوال حياتنا ما هي إلا تاريخ مسطر وأشخاص وحوادث معينة ومواقف مررنا بها، ولكن معظم الناس لا يقبلون تماماً بهذه الحقيقة، ويقضون حياتهم اليومية كحياة روتينية مملة، نسخة من الأمس ونسخة الغد اليوم، فقط حجتهم نقاط ضعفهم، وكثيراً ما يشكون من الحياة والعمل ويلقون اللوم على الآخرين، فتجدهم أكثر الناس مجادلة وأكثرهم عـذراً بأنهم مجبورين على العيش في مدينة معينة وعمل معين وربما قيادة سيارة معينة وأمور أخرى، ولكن هذا ليس صحيحاً فالشخص من اختار هذه الأمور في الماضي عندما صمم حياته المستقبلية، قد أجد البعض يعارضني ويجيب بأنه لم يختر ظروف حياته، ولكن هل سألت نفسك إن وجدت الظروف ألم توجد في داخلك السلطة والإرادة كي ترد على تلك الظروف؟! أن تغير نمط حياتك؟ اعلم بأننا لم نختر البلد الذي ولدنا فيه، ولا آباءنا ولا أمهاتنا ولكن عند ولادتنا ولدت معنا جميعاً "هبة" من الله عزوجل وهي "الإرادة الحرة".

تعلمت أن الحياة اختيار من أمي عندما توفي الوالد كانت لا تتعدى السادسة والعشرين من عمرها مع أربعة أطفال بين السابعة والسنة الواحدة من أعمارهم، لم تختر توقيت رحيله ولم تختر الظروف التي وضعت فيها ولم تختر الناس من حولها، لم تختر أي شيء بل استيقظت في منتصف تلك الظروف والأحداث، وبدلاً من أن تكون ضحية تردد بصورة يومية عبارات اليأس والضعف وغيرها من العبارات التي نسمعها كثيراً من البعض اليوم، استخدمت الإرادة الحرة، واجهت الظروف وسخرتها إلى صفها بدلاً من أن تكون ضدها، فاكتسبت منها القدرة على استخدام إرادتي عند الاختيار، وتعلمت منها بأننا يوم نقبل أن نحدد اختياراتنا، هو اليوم الذي نستطيع فيه أن نلقي أغلال الشعور بأننا ضحية الظروف ونستطيع من بعدها متابعة حياتنا التي ولدنا لنعيشها، حياة إيجابية مختلفة عن الآخرين.

فالحياة اختيارك... أنت، فاختر ما تشاء واترك ما تشاء وغير منها ما تشاء.

FASHION
REPORT
أزياء



RODEO DRIVE
نبض الألوان

في شـارع «روديو درايف» الشـهير بمدينة بيفرلي هيلز، تختـال فاتنتنا بتصاميم تنبض بألوان الصيف، وبأسلوب يجمع الجرأة بالبساطة. قصّات وتفاصيل مريحة وأنيقة تزيد من ثقتها بنفسها وتجعل حضورها مميّزاً وفريداً.

تصوير | **محمد سيف M Seif**
عارضة الأزياء | **سيمون أندريا Simone Andrea**
تنسيق الإطلالات | **أوراثيو أغويلار Horacio Aguilar**
مساعدة تنسيق الإطلالات | **إميلي ألفاريز Emily Alvarez**
شعر | **زايرا رايو Zayra Rayo**
مكياج | **بسام فتوح Bassam Fattouh**



تايور مؤلف من توب وسروال من Liya
قفازات من Zephyr Ruffle
أقراط من Georges Hobeika



فستان كشكش من Jovana Louis
أقراط من Sterling King



فستان من Benchellal
حذاء من Julieta



بوستييه باللون الذهبي وأقراط معدنية من Graham Cruz
قفطان مطرّز من Kaftan Studio
سروال أبيض من Helen Anthony



تايور باللون البرتقالي من Jovana Louis
توب قصيرة من Emilio Pucci
حقيبة باللون الذهبي من Blumera
المجوهرات من Ammanii Jewelry



تايور مطبّع بالورود من King & Tuckfield
قميص باللون الأخضر من Monique Singh
أقراط من Eshvi Via





ترانشكوت بدرجة النيون
من Tako Meikvabidze
توب وشورت باللون الأزرق
من Honayda
أقراط من Iris Trens



جمبسوت من Sebastian Gunawan
حذاء باللون البرتقالي من Akira



أكريس Akris

Nude Essentials

النيود .. الصيحة الأبرز في توجهات صيف 2021

في موســم صيـف 2021 بدّلت اتّجاهات الموضة مســارها نحـو الألوان الهادئـة. في حين درجت العـادة على اعتماد الألوان القويـة والزاهية والصارخة. فقد اختار المصمّمـون العالميون والدور الكبرى مفاجأة الجميع بتركيزهم على الألوان الحيادية أو ما يسمّى بألوان النيود Nude Colors.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**



Soft Hues

ظلال ناعمة

إنّ الألوان الحيادية الناعمة جداً أساسية في خزانة كلّ امـرأة، إذ يستحيل أن لا تقتني المرأة قطعة واحدة من هذا اللون على الأقل، سواء كانت زيّاً أو إكسسواراً. وتضفي هذه الظلال والتدرّجات رونقاً خاصاً على الإطلالة، لما لها من تأثير كبير في منح الإيجابية والهدوء على الشخصية التي ترتديها، خصوصاً أنّها تتمتّع بطابع رقيق وأنثويّ. ولا تعتبر هذه الموضة وليدة اليوم بالطبع، فهي لم تغب يوماً عن المنصّات.



فالنتينو Valentino

نوميرو N.21 21

ديور Dior

Nude Trend SS2021

حصّة الأسد للألوان الحيادية

أجمعت دور عالمية كبرى على تقديم حصّة الأسد لخطّ الألوان الحيادية في مجموعاتها الصيفية والشتوية. ولعلّ أبرز من اشتهر بها هي دار بربري Burberry التي دائماً ما تقدّمها في موضة المعاطف المطرّية Trench Coats. كذلك، برزت هذه الصيحة في تصاميم موقّعة من دار كريستيان ديور Christian Dior والتي قدّمتها بأسلوب مزخرف ومطبّع. أمّا دارا اليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi وألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti فقد ركّزتا على هذه الصيحة أيضاً، حيث طرحت إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi فساتين بأسلوب كلاسيكي، بينما اختارت ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti تقديم أزياء ذات طابع بوهيمي وباللون النيود. أيضاً، برزت هذه الصيحة لدى فالنتينو Valentino بأسلوب أنيق ومرتّب، ولدى ألكسندر مكوين Alexander McQueen الذي قدّمها بأسلوب مستقبلي Futuristic من خلال موضة الأكمام العالية المزمومة.



Fendi فندي



Hermès هيرميس

Simona Marziali سيمونا مارزيالي

Styling Nude

كيف تنسّقين طلّة النيود؟

تليق هذه الصيحة بشكل كبير بالسمراوات، ففي حال كنت صاحبة بشرة داكنة اختاري الأزياء والإكسسوارات النيود بدرجة فاتحة.

إذا كنت صاحبة بشرة بيضاء، من الأفضل اختيار تدرّجات النيود الداكنة، أيّ تلك القريبة من البنّي والكاميل.

نسّقي إكسسوارات باللون الذهبي مع زيّك الحياديّ اللون، لأنها ستليق به بشكل لافت.

اعتمدي موضة الـ Ton sur Ton التي تقضي بأن ترتدي طلّة حيادية بكاملها، مع إكسسوارات من نفس اللون.



غوتشي
Gucci

جي دبليو أندرسن
JW Anderson

لويفي Loewe

جوهانا أورتيز
Johanna Ortiz

White Addition

الأبيض للمسة إضافية

لطلة نهارية أنيقة بامتياز أضيفي لمسة من الأبيض الى أزيائك الحيادية، ونسّقي القطع التي سترتدينها بتناغم تام. فالأبيض يساعد في إبراز الطلّة الحيادية، من دون أن يطغى عليها كما سيفعل أي لون آخر.

سان لوران
Saint Laurent

سيلين
Céline

إترو
Etro

كلوي Chloé

جانفيتو روسي
Gianvito Rossi

Golden Blink

تألّق الذهبي

للمناسبات المسائية ورونقها المتألق، من المميّز جداً أن تضفي إشراقة خاصة على طلّتك من خلال تنسيق إكسسوارات باللون الذهبي مع الأزياء ذات اللون النيود.



باكو رابان
Paco Rabanne

جيل ساندرJil Sander

بالنسياغا Balenciaga

بالمان Balmain

دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana

جيمي تشو
Jimmy Choo

غوتشي
Gucci

فرساتشي
Versace

إمبوريو أرماني
Emporio Armani

سولييه مارتينز
Souliers Martinez



المصمّمة جيمي معلوف:
تصاميمي تهدف إلى تعزيز مكانة المرأة وقدراتها

ورثـت جيمـي معلـوف Gemy Maalouf ولـع والدهـا بالمنسـوجات. ومنـذ كانت طفلـة صغيرة مفعمة بالحياة والتوق إلى الاستكشـاف، غرقت في عالم الألوان والأقمشـة، لتكتشـف شغفها في الموضة والأزياء. تحدّت كل الأعراف السـائدة حول عالم الموضة آنذاك، لتثبت أنها قادرة على التميّز والإبداع في مجال اسـتهواها منذ الصغر، فصقلـت موهبتها بالمثابرة والاجتهاد حتى باتت اسـماً بـارزاً في مجال تصميم الأزياء النسـائية. في حـوار خاص مع مجلة «سـيدتي»، تُطلعنا جيمي معلوف على بداياتها ومسيرتها المهنية وعلى الرسالة التي تبعثها من خلال تصاميمها.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



لو لم يكن والدك مالكاً لمصنع قماش، هل كنت اتجهت إلى عالم الموضة؟

شغفي في التصميم كان سيقودني حتماً إلى عالم الموضة، بطريقة أو بأخرى، ولكن كون والدي مالكاً لمصنع نسيج، فقد ساهم هذا الأمر في تمهيد الطريق أمامي في سن مبكرة، وترك تأثيره في أعمالي منذ بداياتي، حيث جعلني أختار الأقمشة وأعمل على مزجها كخطوة أولى تساعدني في تحديد ماهية المجموعة التي أعمل عليها.

كرّست مفهوماً جديداً في الخياطة الراقية وهو Couture-à-Porter، هل تخبريننا عنه؟

في ما مضى كانت الفساتين الراقية أو قطع الهوت كوتور أشبه بالحلم بالنسبة إلى المرأة، وهذا ما دفعني إلى تكريس نمط جديد هو Couture-à-Porter الذي يسمح لكل سيدة بارتداء الفساتين الفاخرة بطريقة عملية وسهلة. وبالتالي، أصبح بإمكان النساء التألق بفساتين ذات تصاميم راقية من مجموعات Gemy Maalouf في مناسباتهن المختلفة.

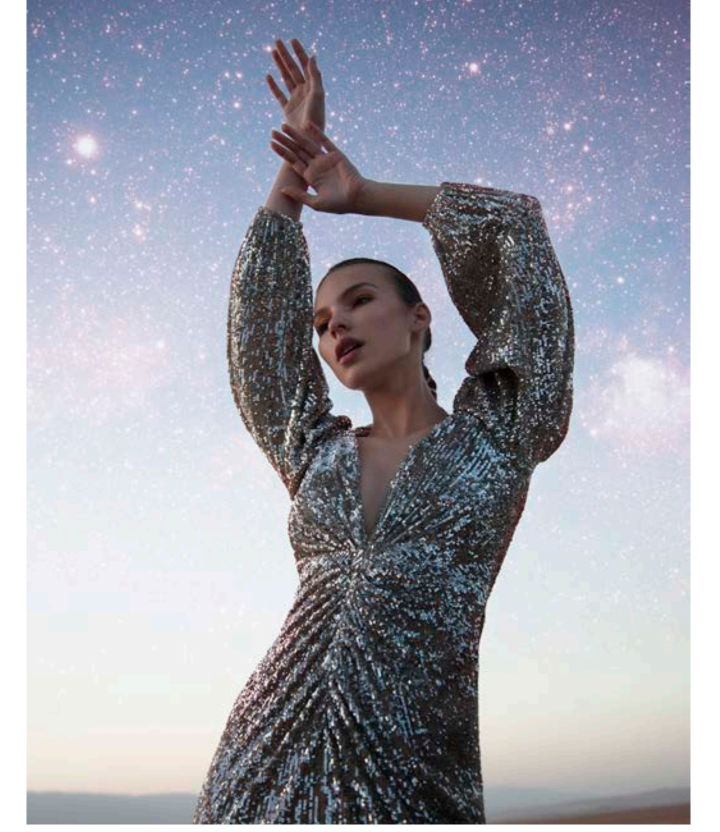
التركيز على المنصّات الإلكترونية

كيف تأثرت الموضة، سلباً وإيجاباً، بجائحة كورونا؟

ألقت جائحة كورونا بظلالها على الاقتصاد العالمي بشكل عام، إلا أن عالم تصميم الأزياء تأثر بشكل كبير، وتحديداً تصميم الأزياء الراقية، إذ تدنت نسب المبيعات والطلب نتيجة القيود التي فرضها هذا الوباء، والتي منعت قيام الحفلات والسهرات ومناسبات السجادة الحمراء.. ولكن في المقابل، كان هناك أثر إيجابي لا بد من الوقوف عنده، وهو أن هذه الجائحة دفعتنا إلى التركيز على منصّاتنا الإلكترونية، وتطبيق استراتيجيات بيع جديدة سمحت لنا بالتواصل مع عملائنا بشكل مباشر.

ما هي أبرز التحدّيات التي واجهتها خلال مشوارك المهني؟

كانت كبرى التحدّيات قراري دخول الأسواق الدولية، وإثبات نفسي كمصمّمة لبنانية، وبالأخص أنني كنت من بين المصمّمين الأوائل الذين شاركوا في مجال تصميم الأزياء الجاهزة Prêt-à-Porter في



فرنسا وميلانو ولندن ونيويورك. كما أنّ دخولي كأوّل مصمّمة أزياء لبنانية إلى ألمانيا ولندن دفعني إلى السعي لتطوير علامتي التجارية أكثر، والتوسّع من خلال استهداف بلد جديد كلّ عام، وتصميم مجموعات تتناسب مع سوقه.

هل كان هناك تأييد من الأهل لهذه الخطوة، أم صادفت بعض الاعتراضات؟

في البداية، واجهت معارضة من والدي، خاصّة أن الاعتقاد السائد حول عالم الموضة آنذاك كان مختلفاً تماماً عما آلت إليه الأمور اليوم. وكغيره من الآباء، كان يفضّل أن أختار مجال اختصاص أكاديمياً، إلا أنّني أصرّيت على تعزيز قدراتي الإبداعية والعمل على تحقيق حلمي.

تصاميمي للمرأة القوية والأنيقة

ما الرسالة التي تسعين إلى توجيهها من خلال تصاميمك؟

من المهم أن يحمل كلّ تصميم هويّة العلامة التجارية. وبالنسبة إلى تصاميم Gemy Maalouf فهي تتوجّه إلى المرأة القوية والأنيقة، وتبعث لها رسالة إيجابية تدعو إلى التطلّع دائماً نحو المستقبل بنظرة متفائلة.

ما أبرز مصادر الإلهام وراء تصاميمك؟

كلّ ما أؤمن به يمكن أن يشكّل مصدر إلهام بالنسبة إلي. أتطلّع بشكل دائم إلى الأحداث التي تجري من حولي وأستوحي منها، ولكن يبقى الجمال مصدر إلهامي الرئيسي في كل مجالاته، سواء الموسيقى أو الألوان أو الطبيعة...

مجموعاتك متوافرة في 48 دولة مختلفة، إلى ماذا تطمحين بعد؟

طموحي لا حدود له، وأسعى دائماً إلى تحقيق المزيد من النجاح، كما أنني لا أحدّد هدفاً معيّناً، فنحن نعيش في عالم متغيّر لا يسمح لنا بمعرفة ما ستؤول إليه الأمور في المستقبل، ولكن جلّ ما أعرفه وأؤكده هو سعيي الدائم إلى التطوّر وتحقيق نجاح أفضل.

أذواق المرأة الشرقية والغربية

من خلال تعاملك مع المرأة الشرقية والمرأة الغربية، ماذا تخبريننا عن الفارق في الأذواق؟

قبل بضع سنوات كان الفارق واضحاً ويسهل تحديده، أما اليوم ومع انتشار العولمة وانفتاح المجتمعات على بعضها البعض، لم يعد هناك من اختلاف يُذكر. كما أن وسائل التواصل الاجتماعي لعبت دوراً كبيراً في الاطلاع على الاتجاهات العالمية، ولكن تبقى للمرأة العربية السمة الشرقية التي تميّز أسلوبها.

هل هناك مشاريع أخرى تجذب انتباهك بعيداً عن تصميم الأزياء النسائية؟

في الحقيقة هناك بعض المشاريع التي أودّ تطويرها، وهي تدور حول المرأة واهتماماتها، منها على سبيل المثال، إطلاق عطر يعكس هوية العلامة التجارية، أو إنشاء خط إكسسوارات موازٍ لخطّيّ Editiong Gemy Maalouf. والأهم أنّ كلّ هذه المشاريع التي أسعى إلى تنفيذها تهدف إلى تعزيز مكانة المرأة وقدرتها حول العالم.

من المصمّم الذي تتابعين أعماله بشكل دائم، ولماذا؟

أنا على اطلاع دائم على اتجاهات الموضة وعروضها، وهناك الكثير من المصمّمين الذين أقدّر أعمالهم، ولكنّني أفضّل النظر إلى المجموعات وما تحمله من تصاميم، فقد يعجبني مصمّم معيّن في موسم ما، ولا يعجبني في موسم آخر.

مجموعات جديدة

أخبرينا عن أحدث مجموعة أعراس قدّمتها؟

أطلقت مجموعات فساتين زفاف ربيع وصيف 2022 مؤخراً على موقعنا الإلكتروني. المجموعة الرئيسية حملت عنوان La Danse de la Lune، وهي مستوحاة من القمر اللامع واللآلئ القزحية التي شكّلت العنصر الأول في عملية التطريز. أما بالنسبة إلى مجموعة Edition Bridal SS22 Nova Flores، فهي مستوحاة من شعور الفرح بالبدايات الجديدة، وهي تضمّ تصاميم فساتين خفيفة الوزن يسهل على العروس ارتداؤها والتحرّك بها بحريّة. وقد تميّزت التصاميم بقصّة الـA-Line والأكمام الواسعة والتطريز البسيط.

وماذا عن مجموعة الأزياء الجديدة؟

نحن الآن في صدد التحضير لمجموعة Resort 22 Libertas، وهي تعكس روح المرأة المتحرّرة من خلال تصاميمها التي تسمح برفع الثوب إلى الأعلى، واستخدام قطع عضوية لاحتضان الجسم، وصور ظلية سائلة لإضفاء وهج مع كل حركة، وأقمشة مقطوعة بالليزر ثلاثية الأبعاد للحفاظ على كل التفاصيل الحية في هذه المجموعة.

هل أنت راضية عمّا وصلت إليه العلامة وكيف تسعين إلى تطويرها أكثر؟

في الحقيقة لا أجد نفسي راضية أبداً، فأنا مع كل تقدّم جديد أسعى إلى التطوّر أكثر وإلى تحقيق المزيد من النجاحات.

ما هي البصمة التي تسعين إلى تركها من خلال أعمالك؟

جلّ ما أسعى إليه هو تعزيز مكانة المرأة، وتحسين قدراتها في المجتمع، كما أرغب بترك بصمة إيجابية ودعوة إلى التفاؤل والفرح من خلال تصاميمي.

الجمال مصدر إلهامي الرئيسي في كلّ مجالاته، سواء الموسيقى أو الألوان أو الطبيعة





عقد Color Ripple
عقد من الذهب الوردي مرصّع بعرق اللؤلؤ، مرصّع بحجر تورمالين بيضاوي 31.82 قيراطًا، وحجر جمشت بيضاوي 31.50 قيراطًا، وحجر سيترين بيضاوي 29.68 قيراطًا، وحجر كوارتز بيضاوي 33.40 قيراطًا، مع حجر توباز بيضاوي 35,21 قيراطاً، بالإضافة إلى أحجار ألماس 21 قيراطًا.

Bulgari Magnifica Collection

مجموعة استثنائية جديدة من مجوهرات بولغاري الفاخرة

لمّ تخيّب دار بولغاري Bulgari للمجوهرات الفاخرة، ظنّ متابعيها ومحبّيها هذا الموسم، عندما كشفت عن مجموعتها الجديدة التي أطلقت عليها اسم Magnifica، وهي مجموعة تعبّر عن المرح والإبداع والجمال في آنٍ معاً. تصاميم وُصفت بالاستثنائية، وتشي عن عظمة وتألّق سيطبعان كلّ سيّدة ستتزيّن بها.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



عقد وأقراط Sapphire Petal
يتألق هذا العقد بهيكل يضمّ خمس بتلات مرصّعة بالألماس وياقوت الزفير المصاغ وفق قطع الكابوشون الذي يحاكي وردة الذرة، وزن 35,45 قيراط. أما الأقراط، فهي مصمّمة من البلاتين مع حجرين اثنين من ياقوت من سريلانكا، مع أحجار الياقوت المصاغة وفق قطع الباف-توب عيار 9,77 قيراطاً و10,19 قيراطاً، بالإضافة إلى الألماس.



قلادة Flower Fantasy
القلادة مشغولة بالذهب الوردي مع ترصيعات من عرق اللؤلؤ والكريسوبرايس والملاكيت، بالإضافة إلى حجر روبلت بيضاوي من 29.77 قيراطًا وحبّات من الألماس.

تجسّد مجموعة Magnifica السحر والتألق بشكل مثالي، وذلك من خلال تصاميم مزجت بين عراقة الدار وحرفيته وجمال وجرأة الألوان. وقد وصفت بولغاري Bulgari هذه المجموعة بأنها الأثمن على الإطلاق ضمن مجموعاتها السابقة من المجوهرات الفاخرة. وقد اختارت الدار الكشف عن مجموعة Magnifica في ميلانو لأول مرة، بعد عروضها السابقة في البندقية وروما وكابري. وعلى هامش حدث الإطلاق هذا، والذي استمرّ لمدّة يومين متتاليين، قال الرئيس التنفيذي للدار جان كريستوف بابين: «لطالما احتفت بولغاري Bulgari بالحرفية الإيطالية، إلا أننا اليوم أردنا أيضاً أن نشيد بمدينة ميلانو التي تضرّرت جرّاء جائحة كوفيد19- والتي حاربت بشدة كي تتعافى».
وأضاف بابين قائلاً: «هذا هو أول حدث مباشر وضخم في مدينة ميلانو، وإننا نسعى بقوّة لمساعدتها على النهوض من جديد».

إبداع غير مسبوق

بلغت بولغاري من خلال مجموعة Magnifica مستويات غير مسبوقة لها من الإبداع في صناعة المجوهرات؛ حيث تضمّ المجموعة 350 تحفة فنية من المجوهرات الراقية والساعات الفاخرة. كما وتشتمل المجموعة على 60 من التصاميم التي تعدّ الأثمن على مرّ التاريخ. وقالت لوتشيا سيلفيستري، المديرة الابداعية لدار بولغاري: «تحتفي مجموعة Magnifica بالنساء الجريئات والثوريات، اللواتي اتخذن قرارات جريئة غيّرت مجرى الأمور. أما براعة تصميم قطع المجموعة، فقد جاءت متطوّرة ومتقنة للغاية، حيث استخدمنا الأحجار الكريمة الضخمة التي تعدّ تحدّياً كبيراً بالنسبة للحرفيين من أجل إدراك الضوء فيها».

تجمع مجموعة Magnifica الجديدة من بولغاري بين التصميم الراقي والعريق، والمزيج المرح والفاخر من الأحجار الكريمة ذات الأحجام الكبيرة. كما وأرادت الدار من خلالها أن توفّر باقة متنوعة من المجوهرات متعدّدة الاستعمالات تناسب مختلف الأذواق، حيث رأينا قطعاً عديدة يمكن للمرأة أن ترتديها بطرق مختلفة، وكذلك مجوهرات ذات قوام مرنٍ ووزنٍ خفيف.



ساعة Ruby Metamorphosis
استغرق تصميم هذه الساعة السرّية 1650 ساعة عمل من فريق حرفيي دار بولغاري Bulgari. هي مصنوعة من البلاتين مع غطاء يهيمن عليه ياقوت موزمبيق عتيق بقطع بشكل وسادة وزن 6.3 قيراطاً؛ يحيط به 48 حجر ياقوت بقطع باغيت 7.32 قيراطاً، و146 ماسة قطع باغيت 19.78 قيراطًا.

قلادة وأقراط Emerald Elipse

تتماهى سلسلة الألماس المرصوفة مع أحجار الزمرد المصاغة وفق قطع الباف-توب في تصميم حيويّ بشكل أنبوب، تزيّنه 7 خرزات زمرّد مع حجر مركزي من الزمرد الزامبي بشكل الكمثرى.

أمّا الأقراط فمن الذهب الأبيض مع حجرين من الزمرد المستدير من كولومبيا بحجم 4.84 قيراطًا و 4.8 قيراطًا، مع أحجار الزمرذد المصاغة وفق قطع الباف-توب عيار 3.83 قيراطًا، بالإضافة إلى الألماس.

قلادة Serpenti Metamorphosis
قلادة مصمّمة من الذهب الأبيض مع الأونيكس، بالإضافة إلى حجر روبليت 21.06 قيراطًا مع الألماس.



خاتم Magnifica Metamorphosis
الخاتم مصمّم من البلاتين ومرصّع بحجر واحد من الياقوت على شكل وسادة Burma Pigeon Blood زنة 6.80 قيراطًا، مع أحجار الياقوت المصاغة وفق قطع الباف-توب 1.77 قيراطًا وألماس فاخر.

Chains & Charms Jewelry
سلاسل وحليّ هذا الصيف



سلاسل من مجموعة
La Rose des Vents
من دوير فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

الحليّ أو ما يطلق عليه باللغة الإنكليزية Charms، هي عبارة عن قطع زخرفية صغيرة يتم تعليقها على المجوهرات، بالأخص التي تأتي بتصميم السلسلة أو السلاسل. تتميّز عادةً بتصاميمها المرحة حيث يمكن أن تأخذ أشكال قلوب وورود وحيوانات أو حتى أحرف.. وهي غالباً ما تعبّر عن ذكرى أو مناسبة ما. ولصيف 2021، خصّت دور المجوهرات العالمية في مجموعاتها قطعاً تحمل حليّ مثل فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels وكارتييه Cartier وتيفاني أند كو Tiffany & Co. وغيرها. جاءت هذه الحليّ التي تضفي نفحة من البوهيمية على الطلّة الصيفية، بتصاميم فريدة ومتنوّعة، يمكن تعليقها على سلاسل، هي أساور أو خواتم أو خلاخل وحتى علاقة مفاتيح أو زينة لغطاء الجوّال.

دبي I **آية جابر Aya Jaber**

حلية من فان كليف اند آربلز
Van Cleef & Arpels

سلاسل مع قلادات
من مجموعة Les Liens
من شوميه Chaumet



How to Start Your Collection ?

أصول تجميع السلاسل والحليّ

- للبدء بجمع الحليّ، عليك أولاً اختيار القطعة التي تريدين أن تثبّتي عليها هذه الحليّ، سواء كانت سواراً أو سلسلة أو خلخالاً، إلخ.
- الحلية الأولى التي يتعيّن عليك اقتناؤها، يجب أن تكون قطعة بارزة تحمل ذكرى معيّنة، وهي ستكون الركيزة التي ستبدئين بها مجموعتك الخاصّة من الحليّ.
- من المهم جداً أن تجدي حليّ تحاكي شخصيتك وأن تعني لك شيئاً أو رمزية ما. وهكذا، لن تتمكني من التخلّي عنها ما دام لها معنى خاص. وقد تكون هذه الرمزية تاريخ ميلادك، أو رسم برجك، أو أوّل حرف من اسمك، أو أسماء أولادك..



سوار بحليّ من تيفاني أند كو Tiffany & Co



حلية من ميسيكا
Messika

سوار بحلية من نينا رانسدورف
Nina Runsdorf

Charms on SS2021 Runways

الحليّ على منصّات عروض الموضة

لاحظنا رواج موضة الحليّ بشكل كبير على منصّات عروض ربيع وصيف 2021، وقد قدّمتها أهمّ الدور العالمية مثل فرساتشي Versace وكريستيان ديور Christian Dior وكلوي Chloé، وغيرها الكثير.. فظهرت بأسلوب بارز أضفى نغمات مميّزة على الإطلالات الصيفية اتسمت بالانتعاش والحيوية.

سوار بحلية من
فابرجيه Fabergé

حلية من ماريا تاش
Maria Tash

سوار بحليّ من
بياجيه Piaget

حلية من بوشرون
Boucheron

سوار بحليّ من ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

Wearing Your Charms This Season?

كيف تنسّقين الحليّ؟

- لفصل الصيف، حاولي أن تمزجي في إطلالتك بين القلادة بالحليّ ومجموعة أخرى من السلاسل بأطوال مختلفة.
- سوف تلفتين الأنظار هذا الصيف من خلال اختيار الحليّ الملوّنة العصرية.
- لا تخافي من المزج بين مجوهرات وإكسسوارات الخرز الملوّن مع الحليّ، فهي آخر موضة هذا الصيف.
- يمكنك أن تختاري زوجاً من الأقراط المحبّبة على قلبك، واعتمادها كحليّ مع سوار أو سلسلة.

حلية من ميسيكا Messika





خاتم بسلسلة من شارلوت شيني
Charlotte Chesnais

سلسلة من شوبارد
Chopard

سلسلة من تيفاني أند كو Tiffany & Co.

Bohemian Chains
سلاسل بوهيمية

تعدّ المجوهرات بتصاميم السلاسل Chains من القطع الأنسب التي يمكن أن تتزاوج مع الحليّ، نظراً لسهولة تثبيتها وتغييرها متى أردت.. فهي توفّر لك القدرة على ابتكار قطعة واحدة بتصاميم متنوّعة تتماشى مع إطلالات الصيف العديدة، هي نفسها يمكن أن تنسّقيها أيضاً بطريقة مختلفة للمناسبات الشتوية. وظهرت في إطلالات الموسم وفي مجموعات دور المجوهرات العالمية، مجوهرات تحمل سلاسل في تصميمها وبأشكال مختلفة، منها ما هو ضخم أو رفيع وناعم، أو متعدّد الطبقات، كما أتى بعضها على شكل عقود وأقراط وأساور، تضفي على الطلّة نفحة بوهيمية مرحة.

سوار بسلسلة من
كارتييه Cartier

خاتم من نينا رانسدورف
Nina Runsdorf



سلسلة من
أكيليس Akillis

من مجموعة My Twin
من ميسيكا Messika

خاتم بسلسلة من ألكساندر مكوين
Alexande McQueen

سوار من دين فان
Dinh Van

How to Wear your Chains?

كيف تنسّقين السلاسل؟

- كلما كانت السلاسل التي أردت اعتمادها هذا الموسم أضخم، كلما بدت طلّتك أجمل ومناسبة أكثر لصيحات الموسم.
- حاولي أن تحصلي على مجموعة سلاسل بأطوال وأحجام مختلفة، كي تتمكّني من التزيّن بها بأسلوب الطبقات.
- إذا اخترت أسلوب الطبقات، حاولي عدم المبالغة من خلال اعتماد سلسلة واحدة تحمل حليّ، والباقي بدونها.
- الأساور السلسلة هي رائجة حقاً هذا الصيف، لذا أكثري منها في اليد الواحدة، شرط أن تكون الأساور بألوان متناسقة.

سوار من شارلوت شيني
Charlotte Chesnais

العلا تمنح الإلهام للمواهب السعودية في مسابقة «بياجيه Piaget للتصميم 2021»



عزّزت علامة بياجيه Piaget تعاونها مع الهيئة الملكية لمحافظة العلا وجامعة جنيف للفنون والتصميم ومؤسسة Turquoise Mountain، بالإعلان عن انتهاء مسابقة «بياجيه للتصميم 2021» في محافظة العلا التي تُعدّ وجهة نابضة بالتراث والثقافة، بهدف تصميم قطع مجوهرات مستوحاة من طبيعة العلا وتاريخها الفريد.

أقيمت المسابقة التي شارك فيها 12 متسابقاً ومتسابقة، في مدرسة الديرة بالعلا، التي تعدّ اليوم مركزاً للفنون والحرف اليدوية، والتي سلّطت الضوء على إرث وتراث العلا، ما شكّل مصدر إلهام لكلّ الأعمال المصمّمة في المسابقة.

وانعقدت الدورة الجديدة للمسابقة هذا العام في محافظة العلا، حيث عملت بياجيه Piaget خلال الأعوام التسعة الماضية، مع جامعة جنيف للفنون والتصميم، على مبادرات تدعم المبدعين والمبدعات من جميع أنحاء العالم.

تُعدّ مسابقة «بياجيه للتصميم 2021» أحد ثمار الشراكة التي تجمع الهيئة الملكية لمحافظة العلا وعلامة بياجيه Piaget، والتي جسّدت مصدر الإلهام وسط طبيعة وتاريخ العلا، مع التصاميم الإبداعية التي حظيت بها المسابقة طوال أيام انعقادها.

تلقّى المتسابقون والمتسابقات في البرنامج تدريباً عملياً من قبل أساتذة جامعة جنيف للفنون والتصميم، بهدف تعزيز جوانب المهارات الإبداعية في التصميم.



من مسابقة «بياجيه للتصميم 2021» في العُلا





تصاميم المسابقة وأسماء الفائزين

قدّم المتسابقون والمتسابقات تصاميم لقطع فاخرة وملهمة مستوحاة من تاريخ العلا العريق وجمالها الطبيعي، تترافق كذلك مع العلامة الجمالية التي تشتهر بها مجوهرات بياجيه Piaget، حيث تمّ تقييمها من خلال لجنة تحكيم تمثل الجهات الأربع المتعاونة في المسابقة.

وأعلنت اللجنة أنه تمّ اختيار المشارَكات الفائزة نظير التصاميم الإبداعية التي طبقت المهارات المكتسبة خلال عملية التدريب، وللجودة التي عكست الجمال الطبيعي لمحافظة العلا. علماً أنّ الفائزات كنّ: عائشة موسى الشلالي عن المركز الأول، وأشواق سعود عن المركز الثاني، ورغد أيمن عرفة عن المركز الثالث.

أهداف المسابقة

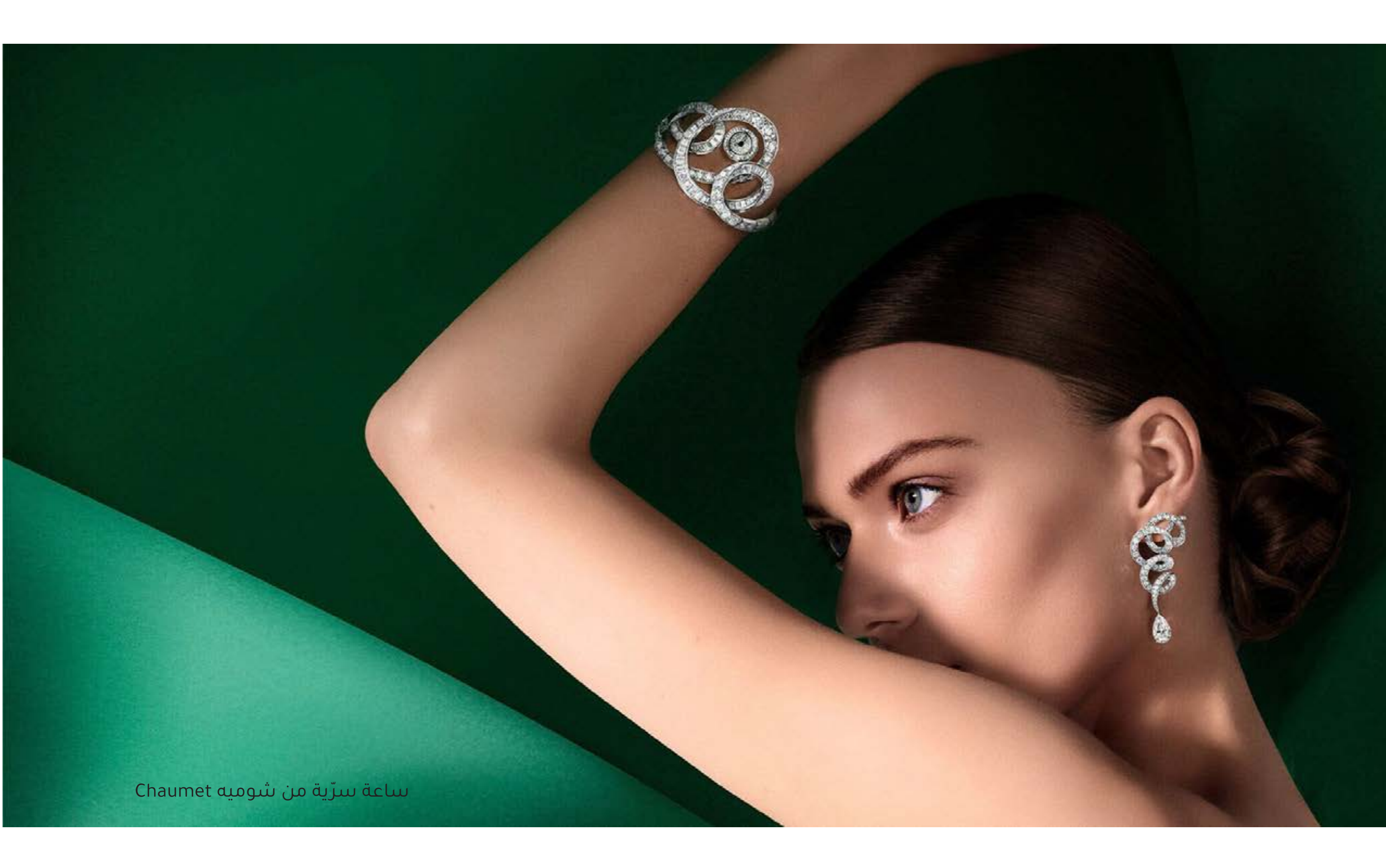
تهدف المسابقة إلى إثراء التجربة التعليمية للمتسابقين والمتسابقات، فضلاً عن تسليط الضوء على المهارات الحرفية في العلا، وتنميتها من خلال التدريب المتخصّص ذي الجودة والخبرة اللتين تتمتّع بهما بياجيه وجامعة جنيف للفنون.

وقالت كارولين ويلش-بالنتين، مديرة الموارد البشرية والاستدامة لدى بياجيه Piaget: «منذ العام 1874، قدّرت عائلة بياجيه الإبداع، كونه صلة وصل تجمع الناس، ودعمت توارثه عبر الأجيال. وتتجلّى قيم علامتنا في مبادرات المسؤولية الاجتماعية للشركات، ونحن فخورون بأننا نؤدّي دوراً فاعلاً في هذا التحوّل بينما نحافظ على التراث والتاريخ العريق للحرف اليدوية».

بدورها قالت نورا الدبل، مديرة البرامج الفنية والثقافية في الهيئة الملكية لمحافظة العلا، أنّ المبادرة تتماشى مع رؤية السعودية 2030 والمخطّط الرئيسي الذي أطلقته الهيئة الملكية لمحافظة العلا بعنوان «رحلة عبر الزمن». وأضافت: «نرغب في إنشاء فريق من المبدعين ليكونوا جزءاً من قصّة العلا عند اكتمال عملية إعادة تطوير مدرسة الديرة القديمة، التي ستصبح مركزاً استثنائياً للفنون والثقافة والإبداع». وقد خلصت القول بأن مسابقة بياجيه شكّلت فرصةً رائعة لكلّ المتسابقين للاستفادة من مواهبهم الإبداعية.

أسماء المتسابقين والمتسابقات

عائشة الشلالي، أشواق سعود، العنود العنزي، رغد عرفة، غدير النجدي، حنان البلوي، نجوى البلوي، ريم العنيزي، ربى أبو الحسن، وعد أبو شقير، إبراهيم الحويطي، عبد الباري الحويطي.


ساعة سرّية من شوميه Chaumet

Secret Times

ساعات تخبّئ الوقت بالنادر والنفيس

خصّت دور المجوهرات العالمية السيدات بباقة متنوّعة من الساعات الساحرة ذات التصاميم التي تخطف الأنفاس. إذ تأتي هذه الابتكارات على أشكال تحف فنّية مصغّرة، لا توحي لنا بأنّها ساعة أبداً، لتكتشفي بعدها أنها آلة زمنية مترفة، برّاقة ومشعّة بأجمل الأشكال. فمنها ما أتى مستوحىً من عالم الحيوانات، كساعات غراف Graff وبولغاري Bulgari؛ ومنها من الطبيعة، كساعات بياجيه Piaget وفان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels. هذا فضلًا عن أفكار عديدة ومتنوّعة دخلت هذا المجال فتحوّلت قطعاً بغاية الروعة، حتّى أنّ هناك ساعات باتت أيقونية وارتبط تصميمها بنجمات عالميات ظهرن وهنّ يرتدينها.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**

ANIMALS INSPIRED

من عالم الحيوان

لاقت تصاميم الساعات المستوحاة من عالم الحيوان رواجاً كبيراً في الآونة الأخيرة، خاصّة أنّ تلك الساعات السرّية تتميّز بفرادة تصميمها، فبمجرّد رؤية شكل الحيوان المرصّع يمكن تكهّن لأي علامة تنتمي هذه القطعة. ولعلّ أبرز هذه القطع السرّية بتصميم الحيوان على سبيل المثال، ساعة Serpenti من بولغاري Bulgari، أو ساعة Panthère من كارتييه Cartier، وغيرها الكثير.

1

2

3



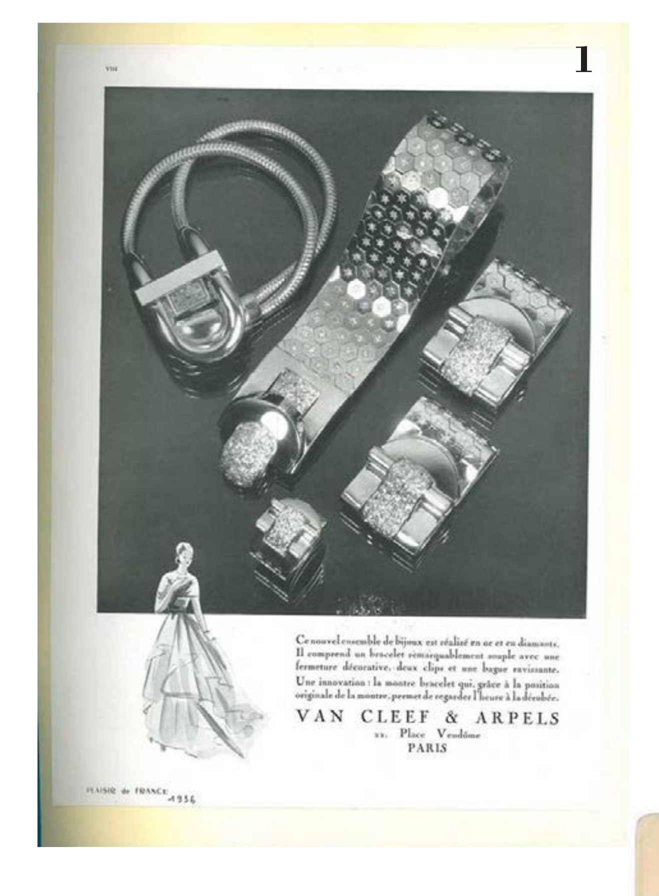
4

1 ساعة سرّية من بوشرون Boucheron
2 ساعة سرّية من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels
3 ساعة سرّية من بولغاري Bulgari
4 ساعة سرّية من غراف Graff

HISTORY OF SECRET WATCHES

الساعة السرّية، ابتكار يعود إلى القرن التاسع عشر

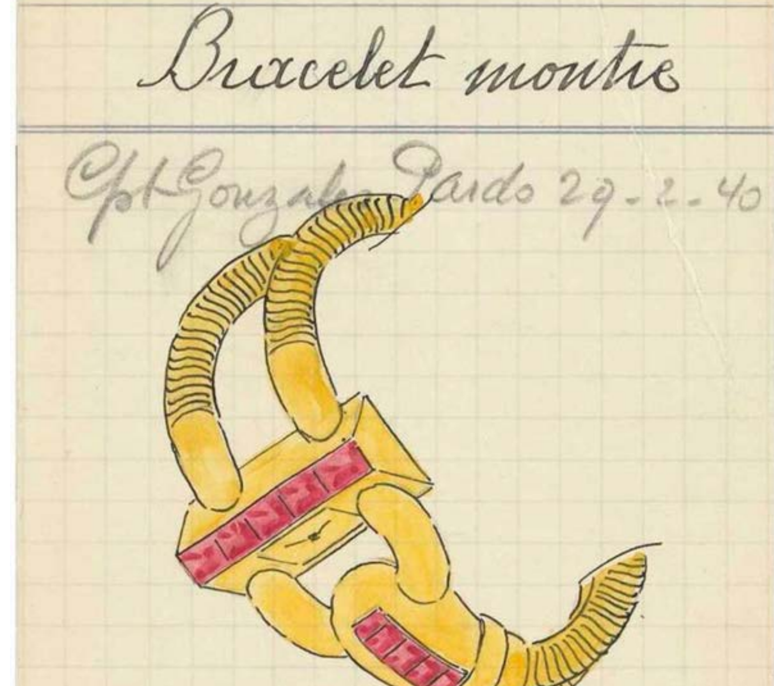
كانت ولادة الساعات السرّية أو ما يُعرَف بـ Secret Watches في القرن التاسع عشر، حيث اكتسبت شعبية كبرى خاصّة لدى النساء اللواتي أردن معرفة الوقت بتكتّم، خشية من التصرّف بطريقة غير مؤدّبة في المجتمع. ففي ذلك الزمان، كان من غير اللائق أن تتطلع السيدات على الوقت في حضور أيّ شخص آخر، أو في المناسبات الإجتماعية. ولتلبية هذه الحاجة، شرعت دور الساعات العالمية الفاخرة بتصميم ساعات سرّية، متنكّرة في حلّة أساور أو قلادات أو خواتم، وذلك حصرياً لأولئك السيدات الراغبات بالتفرّد، من خلال المبدأ الفرنسي القائل «جمع الإفادة بالمتعة» Joindre l'utile à l'agréable. وقد كان تصميم هذه الساعات منفّذاً بطريقة ذكيّة جداً، بحيث كان الحرفيّون يخبّئون عقارب الساعة وراء بتلة من الزهر، أو خلف ورقة، أو أي عنصر آخر مشهديّ. وقد كان لدار فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels دور كبير في تصميم الساعات السرّية الأولى التي تزيّن المعصم، حيث طرحت منذ عام 1920 ساعات معصم سرّية على شكل أوراق شجر مرصّعة بالحجارة الكريمة؛ كما قدّمت الدار نفسها في عام 1935، أول ساعة معصم بتصميم القفل Cadenas، والتي كانت تظهر الساعة المخبّأة بداخلها بمجرّد فتح القفل.


1

Ce nouvel ensemble de bijoux est réalisé en or et en diamants. Il comprend un bracelet remarquablement souple avec une fermeture décorative, deux clips et une bague ravissante. Une innovation : la montre bracelet qui, grâce à la position originale de la montre, permet de regarder l'heure à la dérobée.

VAN CLEEF & ARPELS
22, Place Vendôme
PARIS

PLAISIR de FRANCE 1936





ساعات بإصدارات محدودة

كانت هذه الساعات السرّية يومذاك، ولا تزال، وسيلةً مميّزة لدور الساعات والمجوهرات الفاخرة لاستعراض وإبراز براعاتها ومهاراتها التقنية. فهي كلّها مشغولة بتعقيدات مدروسة لتخبّئ الساعة بذكاء شديد وأناقة في التصميم. واليوم، تشكّل هذه القطع جزءاً مهمّاً من مجموعات المجوهرات الراقية، حيث أنّها تأتي مرصّعةً بأفخم الأحجار الكريمة، مثل ألماس والزمرد والياقوت، وغيرها.. هي ساعات تأتي عادة بإصدارات محدودة، نظراً لوقت العمل الطويل الذي يتطلّبه تنفيذها، ولتحافظ على قيمتها مع مرور الزمن.

1 إعلان من عام 1936 يظهر ساعة القفل السرّية مع طقم المجوهرات المتناسق معه من Van Cleef & Arples.
2 رسم لساعة القفل السرّية من Van Cleef & Arples من عام 1935.

NATURE VIBES

الطبيعة الغنّاء

عانقي جمال الطبيعة ونعومة الورود والأزهار بأنوثتها الرقيقة، من خلال ساعات سرّية ثمينة بتصميمها المترف والمعقّد.. بعض هذه الساعات منفّذ من الذهب الخالص، وبعضها الآخر مرصّع بالأحجار الكريمة الملوّنة.



1 ساعة سرّية من شوميه Chaumet
2 ساعة سرّية من بياجيه Piaget
3 ساعة سرّية من شانيل Chanel
4 ساعة سرّية بتصميم قلادة من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels

STARS AND THEIR ICONIC SECRET WATCHES

نجمات وساعات سرّية أيقونية

الساعة السرّية هي تلك الجوهرة المخفيّة التي تفصل بسلاسة بين عالمَيّ الساعات والمجوهرات الفاخرة. فهي القطعة التي اختارتها نجمات عالميات عديدات لتزيّن معصمهنّ بها، حتى اقترن شكل الساعة بصاحبتها. ومن أبرز الشهيرات اللواتي عُرفن بامتلاكهنّ ساعة سرّية مجوهرة، الممثلة إليزابيث تايلور وساعتها السرّية الأيقونية من بولغاري. أما اليوم فيكثر التعاون ما بين دور الساعات الفخمة والشهيرات للترويج عن الإصدارات الجديدة، لا سيما أماندا سيفريد وساعة جيجر-لوكولتر السرّية.



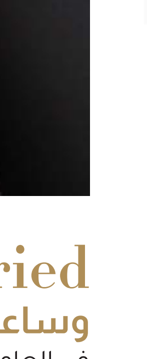


Elizabeth Taylor

وساعة سربيانتي السرّية من بولغاري

لطالما كانت للنجمة إليزابيث تايلور Elizabeth Taylor نظرة راقية ورفيعة المستوى في ما يخصّ المجوهرات. وقد عُرفت الساعة السرّية التي تألّقت بها، باسم سيربانتي Serpenti من دار بولغاري Bulgari شهرة كبيرة، بالأخص عندما ارتدتها عام 1962 في كواليس فيلم Cleopatra. وقد بيعت هذه الساعة في مزادات كريستيز في العام 2011.

1 النجمة إليزابيث تايلور وفي معصمها ساعة Bulgari Serpenti في كواليس تصوير فيلم Cleopatra.
2 ساعة إليزابيث تايلور السرّية من بولغاري Bulgari Serpenti.



Amanda Seyfried
وساعة سرّية من جيجر-لوكولتر

في العام 2019، تألقت النجمة أماندا سيفريد Amanda Seyfried خلال الحفل الفخم الذي أقامته دار جيجر-لوكولتر Jaeger-LeCoultre على هامش مهرجان البندقية السينمائي. النجمة التي اختيرت آنذاك أن تكون وجه الحملة الإعلانية الخاصة بساعة Rendez-Vous Moon، زيّنت معصمها في هذا الحفل بساعة سرّية راقية من الدار، مصمّمة على شكل سوار Tennis، مرصّعة بالكامل بصفّين من الألماس.

1 أماندا سيفريد في حفل Jaeger-LeCoultre
2 ساعة Jaeger-LeCoultre السرّية التي ارتدتها أماندا سيفريد.

كبار السن والجائحة

الدكتورة دنيا أحمد Dr. Dunya Ahmed
مستشارة في المجلس الأعلى للمرأة
رئيسة جمعية اقتصاد الإلهام البحرينية
@inspiration _economy



لطالما مر البشر بدورة الحياة التي توصلهم إلى مرحلة الشيخوخة والكهولة، ويخسرون الكثير من صحتهم وذاكرتهم والتي تقلل من نشاطهم وجمالهم، فنرى كثيراً من المفكرين والعلماء منهم ينسون أبسط الأمور، ونجد في الوقت نفسه علوماً كثيرة تختص بدراسة هذه المرحلة العمرية وتضع لها تدابيرها من زوايا مختلفة سواء طبية أو نفسية أو اجتماعية.

وتختلف المجتمعات والدول والأسر في التعاطي مع هذه المرحلة، فمن بينهم من يعزلهم كفئة في مستشفيات؛ ليتلقوا العلاج المناسب أو في دور إيواء تتفاوت في مستوياتها من تقديم الخدمات لهم من الأساسية إلى الخاصة منها، والتي قد تكون بمثابة فندق راقٍ يراعي جميع الخدمات والاحتياجات وتضمن لهم صحبة مع من هم في سنهم وفئتهم.

وآخرون يبقونهم في بيوتهم مع زيارتهم ووجود خدمات متفاوتة تقدم لهم مثل وحدات متنقلة تقدم في بعض الدول، وإعطائهم أجهزة للاتصال السريع في الحالات الحرجة، أو تكليف أحد المحيطين للمتابعة. والميسورون يوفرون شخصاً معنياً بالرعاية وأحياناً يكون ممرضاً.

بينما آخرون يستمرون في العيش مع كبار السن والذين يبقون جزءاً مهماً في تركيبة الأسر الممتدة، بينما هناك من ينقل كبار السن للعيش مع الأبناء المستقرين ليشكلوا حجراً للعوائل الجديدة من الأجيال الشابة. وتتفاوت جميع المناهج بحسب ثقافة الدول والمجتمعات والأسر والظروف الاقتصادية والمعيشية وصحة المسنين.

ونجد أنه في الجائحة الأخيرة التي يمر بها العالم اليوم، لم ينجُ المسنون من إسقاطاتها وتداعياتها، حيث إن كل فئة من الفئات تأثرت بطريقة أو بأخرى، فنجد دور المسنين منعت الزيارات، وقل التزاور بين الأشخاص وقل التواصل الجسدي والشخصي، وإن كان العالم استعاض بذلك باستخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل وغيرها من البرامج، التي يجهلها كثير من جيل المسنين، ومن يعرفها وتتوافر لديه لا يعدّها بديلاً للتواصل الفعلي.

ويبقى عالمنا العربي والإسلامي رحباً على الرغم من مضاعفات كورونا، حيث إن كبار السن يبقون معنا، ووجودهم ضروري ولازم وسط أسرنا وفي بيوتنا ومع أفراد العائلة في تواصل عائلي ممتد يمنحهم فرصة للسعادة من خلال اللعب مع الأطفال والحركة وتجديد التواصل الجسدي والدعم النفسي الذي يحتاجه كبار السن، وخصوصاً من يسكن في أسر ممتدة أو مع أبنائه، وبعد أن تحول العمل إلى المنزل أصبحوا يقضون وقتاً أطول مع أبنائهم وأحفادهم.

مازال علينا دين كبير لكل كبير من أسرنا من أمهاتنا وآبائنا وأجدادنا وكل من قضى سنوات عمره من أجلنا، ولعل "كورونا" قدمت فرصة لنا لحمايتهم ورعايتهم ورد جزء من الجميل لهم.



بيت العمر..

بين أحلام الشباب وتغيّر المفاهيم

يعد منزل العمر الهاجس الأبرز لدى الشباب، نظراً لكون توفيره وامتلاكه يعني تحقيق الاستقرار والأمان بالنسبة إليهم، إلا أن شراءه أو بناءه يعدّ من القرارات الاستراتيجية للأسرة نظراً لتأثيره المالي الكبير والمباشر في الدخل، وعلى المدى البعيد، فكيف ينظر الشباب والفتيات في السعودية إلى منزل الأحلام وهل يملكون ثقافة شراء منزل وفقاً لظروفهم واحتياجاتهم؟ «سيدتي» فتحت هذا الموضوع للنقاش فالتقت عدداً من الشباب، حيث سألتهم عن أهمية بيت الزوجية، ومواصفاته، وهل يؤخِّر شراؤه خطوتهم في الاقتران بـ «شريك العمر».

الرياض | زكية البلوشي Zakia AlBalushi
جدّة | أماني السراج Amani Alsarraj
تصوير | عبد الله الفالح Abdullah Alfaleh

شقة دوبليكس

بدايةً، تحدث عثمان الدخيل، طالب جامعي في السنة الأخيرة، عن تجربته في الزواج والسكن في بيت والده، بالقول: «تزوَّجت وأنا طالبٌ جامعي، لذا سكنتُ في بيت والدي، وقد قَبِلت زوجتي ذلك بكل رضا، وهذا الأمر لايزال منتشراً لدينا في الخليج العربي، خاصةً أن الوالدَين، يفضِّلان أن يسكن أبناؤهما معهما، وعلى الرغم من أن حياتي، ولله الحمد، في بيت الوالد مستقرة، لكن هذا لا يمنع أن أفكر في امتلاك بيتٍ خاص مستقبلاً، بشرط أن يكون غير مكلف»، مبيناً أن هناك وسائل كثيرة لتحقيق الحلم، منها القروض الميسَّرة المتاحة أمام الشباب اليوم، وبشروطٍ سهلة. وتابع: «تكفيني شقةٌ تتكوَّن من دورين بنظام الدوبلكس، لا سيما أن مصاريفها قليلة، من فواتير الكهرباء والصيانة، عكس البيوت الكبيرة التي تحتاج إلى أموالٍ كثيرة»، مؤكداً أن «أغلب الشباب يرغبون في الاستقلالية، وهذا من أبسط حقوقهم حتى يعيشوا بسلامٍ واطمئنان، خاصةً إذا كان سكنهم في بيت العائلة سيسبِّب لهم بعض المشكلات».

البيت لا يعيق الزواج

وأكد عبدالعزيز فيصل، فنانٌ، أن عدم توافر بيتٍ خاص لا يؤثر على الزواج، ورأى أن «تأخير هذه الخطوة بسبب ذلك أمرٌ غير مقنع، فأغلب الشباب الذين يتزوجون، يسكنون بالإيجار، وأنا أحدهم، لتفضيلي الاستقلالية في حياتي، وتغيُّر كثيرٍ من المفاهيم والتقاليد السابقة، في مقدمتها ضرورة السكن في بيت العائلة، فاليوم أصبح معظم الشباب يبحثون عن الاستقلالية، ما جعل توافر السكن الخاص من الشروط الأساسية لتقدم الشاب لخطبة أي فتاة. وبالنسبة لي أمتلك والحمد لله منزلاً خاصاً، وهي شقة جديدة، تتكوَّن من سبع غرفٍ، لكنني أطمح للحصول على فيلا مستقلة مستقبلاً». كاشفاً عن أنه اشترى منزله من دون مساعدة أحد، وجاء ذلك بمجهوده الشخصي، وبالاستفادة من جهات تمويلية حكومية في السعودية، مثنياً على ما تقدمه الحكومة الرشيدة في هذا الجانب، وإطلاق مشروعات سكنية مدعومة بأقساطٍ ميسَّرة لمَن يرغب في امتلاك بيتٍ خاص، لكنه تمنى طرح بيوتٍ بأسعارٍ في متناول الجميع.


عبدالعزيز فيصل


عثمان الدخيل


محمد الشهراني

عثمان الدخيل: تكفيني شقةٌ تتكوَّن من دورين بنظام الدوبلكس لأن مصاريفها قليلة.

السكن مع الوالدة

فيما قالت المذيعة نوف خالد، والتي تستعد لخوض التجربة والزواج قريباً: «بالتأكيد كل فتاة تتمنى مواصفات معينة في بيت العمر، يمكن تكون أحياناً خيالية أكثر منها واقعية، لكن مع الأسف الواقع يكون مختلفاً دائماً عن أحلامنا، المهم في بيت العمر هو الراحة النفسية». وتابعت: «بحكم ظروفي فأنا الابنة الوحيدة لوالدتي لذا فمن المقرر أن أعيش مع والدتي بعد الزواج، ولا يمكن أن أتركها وحيدة، وأخبرت زوج المستقبل بهذا ولم يمانع. فما يهمنا في هذه الدنيا هو رضا الوالدين. وبالنسبة لي لو عشت في منزل بمفردي أعتقد أنني كنت سأعيش في قلق ولن أكون مطمئنة على بيتي وأطفالي وممتلكاتي، كما لو كنت مع أهلي أو أهل زوجي، وبالطبع هذا لا يمنع أن نحتفظ بخصوصيتنا أنا وزوجي أينما عشنا».

التخطيط مهمٌّ

عبدالعزيز طاهر، اختصاصي أشعة، بيّن أن مواصفات بيت العمر تختلف من شاب لآخر، «ففي رأيي يتأثر التفكير في امتلاك بيتٍ خاص بعدد أفراد الأسرة، وطبيعة يومياتها، كذلك بطبيعة عمل الشاب، فمَن يعمل في المنطقة نفسها، تختلف متطلباته عمَّن يعمل في منطقةٍ بعيدة، ويحتاج إلى السفر إليها بشكلٍ دائم»، موضحاً أن «فكرة الاستقلالية لدى الشباب تتحقق عندما تتوافر البيئة المناسبة للحفاظ على الخصوصية على الرغم من أن عديداً من الشباب يفضلون العيش مع الوالدين في بداية زواجهم حتى يحصلوا على بيت العمر، وهذا الأمر مازال موجوداً حتى الآن، وله كثيرٌ من الإيجابيات، منها تعزيز الترابط الأسري».

وأكد طاهر، أن «التخطيط لشراء بيت المستقبل لا يعدُّ شبحاً مخيفاً، لكن على الشباب فعل ذلك مبكراً، مع الاستفادة من برامج التمويل والإسكان، التي تمكِّنهم من الحصول على مسكنٍ مناسب، وهذا ما أفكر فيه شخصياً، إذ إن هذه البرامج تلائم جميع الفئات، وتلبي احتياجاتهم»، مؤكداً أن «التخطيط الجيد للمستقبل، ووضع الأولويات، يسهمان في الحصول على المسكن المناسب، وعدم تأخير خطوة الزواج»، مشدداً على أن «الجهات المختصَّة في السعودية تسهِّل على الشباب شراء بيت العمر بوضع شروطٍ سهلة، منها أن يكون المتقدم على رأس العمل، وأن يكون متزوجاً».

غلاء المعيشة

من جهته، شدَّد علي الحامد، مهندس معماري، ومقبلٌ على الزواج، على أن بيت الزوجية يشكِّل هاجساً لدى أي شاب حالياً، «فبوصفي شاباً، أعترف بأنني لا أستطيع تأمين بيتٍ خاص، لتصاعد الغلاء المعيشي، وسعر مواد البناء مثل الحديد»، مبيناً أن عدم القدرة على توفير البيت قد يؤدي إلى تأخر سن الزواج لدى كثيرٍ من الشباب. ولحل هذه المشكلة، تمنَّى أن تكون هناك جهات داعمة، تسهِّل على الشباب المقبلين على الزواج اقتناء بيتٍ خاص، كاشفاً عن أنه شخصياً يفضِّل الخصوصية والاستقلالية بالسكن في بيتٍ خاص

عبدالعزيز طاهر: يتأثر التفكير في امتلاك بيتٍ خاص بعدد أفراد الأسرة وطبيعة عمل الشاب.


عبدالعزيز طاهر

حتى وإن كان مستأجراً لحين شراء بيت المستقبل، الذي يتمنى أن تتوافر فيه الراحة والمتعة والاستقلالية والاستجمام له ولأسرته الصغيرة.. رافضاً فكرة السكن مع الأهل تجنباً للمشكلات التي قد تحدث في مثل هذه الظروف.

«فلل الكراتين»

في حديث مع محمد الشهراني، إدارة مكاتب تنفيذية قال: «تعجبني كلمة بيت العمر، ولكن المشكلة الحقيقة ليست في الحصول على بيت العمر وذلك لأن خيارات توفير المسكن من خلال وزارة الاسكان ناجحة وفعالة، ولكن المشكلة هي عدم وجود جهة معنية لملاحقة الغش في بناء المنازل الجاهزة «فلل الكراتين» وتعويض المتضررين، فأصبحنا نشاهد منازل تُبنى في مدة قصيرة جداً تثير الشك في جودة البناء وبمواد غير مناسبة، ومما لا شك فيه ستكون النتيجة وخيمة على المشتري الذي كان من المفترض أن يشعر بالسعادة والأمان ببيت العمر».

الضغط النفسي من التسمية

«لا ينبغي تسميته بـ (بيت العمر) فتلك التسمية تشكل ضغطاً كبيراً علينا قد يصل بالبعض إلى مرحلة الهاجس، فمن الطبيعي بأن

نوف خالد: بحكم ظروفي فأنا الابنة الوحيدة لوالدتي لذا فمن المقرر أن أعيش مع والدتي بعد الزواج.

نوف خالد

المنزل الجميل والمريح بحاجة إلى التخطيط الجيد والوقت والأيدي الماهرة» هي بداية أوضحتها مرام السويدان، باحثة اجتماعية، والتي تابعت: «قد لا أكون قادرة على تأمين منزل بشكل شخصي حالياً ولكني أسعى إلى توفير بيت مبني بطريقة مستدامة يحترم البيئة، يمثل هويتنا، يجمع أفراد العائلة بالمساحات المتقاربة، ومصمم حسب احتياجنا ونمط حياتنا».

وهم بيت العمر

أما إسماعيل طه، إداري فهو يرى بأن قرار امتلاك منزل ينبغي أن يأتي في الوقت المناسب وبحسب توافق قدرة الشخص المالية ووضع السوق الحالي، مبين بأنه ينبغي عدم الانسياق وراء وهم بيت العمر وشراء بيوت أكبر من حاجة ساكنيها والصرف على تشطيبها بشكل مبالغ فيه، فالإنسان يبني لنفسه وليس للناس، يقول: «استطعت شراء منزلي الخاص ولله الحمد بعد أن قضيت أربع سنوات في بداية حياتي الزوجية في شقة مؤجرة ومع الادخار والاستفادة من الدعم الحكومي تملكت منزلي الخاص المبني على قدر احتياجنا كأسرة فلا جدوى من الانسياق وراء تملك منزل كبير بمواصفات قد لا يحتاجها أفراد الأسرة ومن ثمّ التورط في الديون والقروض ولسنوات طويلة».

برنامج سكني أطلق في عام 2017 وتم خلاله تخصيص 280 ألف منتج سكني في جميع أنحاء السعودية.


علي الحامد

هاجس الخصوصية

وفي السياق ذاته يقول أسعد السيوفي، فنان وممثل: «الخصوصية أكبر هاجس بالنسبة لي فلا يمكن أن أتقبل فكرة العيش في منزل العائلة وبشكل جماعي مع الوالدين كما كان يحدث قديماً، فبيتي كما أسعى إلى تأمينه ينبغي أن يكون صغيراً أشرف على تصميمه بنفسي، ويوفر لي الراحة والخصوصية بالدرجة الأولى، ويمكنني من تأثيثه بالشكل العصري المناسب، فلا أضطر إلى فرشه بفخامة مثلما يحدث مع المنازل الكبيرة، ولكن مع ارتفاع الأسعار في الفترة الحالية سواء من ناحية الأرض أو البناء لا مانع لدي من العيش في منزل مستأجر وتحيّن الفرصة المناسبة للشراء أو البناء».

حلول ذكية

حول موضوع تأمين بيت العمر بالنسبة للشباب في الوقت الحالي أفادنا محمد بدر الدوسري، المستشار والخبير العقاري، بالآتي: «المنزل سكن واستقرار وتأمينه قبل الزواج أفضل بكثير من بعده، ولكنه مرتبط بالمقام الأول على القدرة المادية وتوفر السكن المناسب لاحتياج 7 - 10 سنوات قادمة، فيجب على الشاب المقبل على الزواج أو في بداية شبابه أن يضع نصب عينه تلك الفترة والتي سيخرج منها بمنتج يحتاجه، وغالباً ما أنصح الشباب بالابتعاد عن التقليدي والنظر إلى شكل المستقبل وذلك بأن ينتقوا منزلاً ذكياً ذا كفاءة نسميه نحن المطورون «الشقق الذكية» لا سيما وأن اختيار تلك الشقق السكنية وقربها من الخدمات العامة سوف يضمن سهولة البيع والتأجير وبالتالي خلق منتج مستدام وذي كفاءة وملائم لاحتياجات كل الفئات ما يحقق استثماراً ناجحاً لصاحبه».

وبسؤاله عن المقصود بالشقق الذكية أجاب:

الشقة الذكية هي التي يتوافر بها ما يأتي:

- استخدام تقنيات بناء تسهم في خفض التكاليف بالتأثيث والسكن.
- مصممة تصميماً يستغل الفراغات للاستخدام المتعدد ويلبي احتياجات الأسرة.
- استخدام التطبيقات الذكية في إدارة المنزل.
- الاستغلال الأمثل للطاقة الطبيعية.
- استخدام مواد صديقة للبيئة.
- التوزيع الأمثل لعناصر المبنى.

نصائح مهمة

قدم «الدوسري» هذه النصائح التي ينبغي مراعاتها قبل شراء منزل العمر: يجب الشراء من المطورين المستوفين لشروط الجهات الحكومية، وعدم إرهاق الميزانية الشهرية بأقساط عالية، الحرص على كفاءة المنزل واستدامته، واختيار القرب من الخدمات العامة، وانتقاء الحي لأنه سيشكل نمط حياة الشخص، والترشيد في الانفاق والتوثيق، وأخذ الضمانات الكافية ومعرفة الحقوق.


أسعد السيوفي

مرام السويدان: قد لا أكون قادرة على تأمين منزل حالياً ولكني أسعى إلى توفير بيت مبني بطريقة مستدامة.

مرام السويدان

محمد بدر الدوسري: المنزل سكن واستقرار وتأمينه قبل الزواج أفضل بكثير من بعده.



محمد بدر الدوسري

برنامج سكني

هو برنامج مقدم من قبل وزارة الإسكان وصندوق التنمية العقارية أطلق في عام 2017م وتم خلاله تخصيص 280 ألف منتج سكني في جميع أنحاء السعودية، كما أصدر 85 ألف رقم جديد لصندوق التنمية العقارية ابتداءً من شهر فبراير 2017، وخصص في عام 2018 أكثر من 300 ألف منتج سكني في جميع أنحاء المملكة.

أهدافه

- تمكين الأسرة السعودية من امتلاك المسكن الأول.
- توفير حلول سكنية وتمويلية تتلاءم مع احتياجات الأسر السعودية.
- تطوير تجربة المستفيد وتسهيلها.

مستهدفات برنامج سكني في 2021

- خدمة 220 ألف أسرة سعودية منها 150 تسكن منازلها.
- الحلول السكنية والخيارات التمويلية.
- توفير 140 ألف قرض عقاري مدعوم بالتعاون مع 18 جهة تمويلية لشراء وحدات تحت الإنشاء، وحدات جاهزة وبناء ذاتي.
- إتاحة 30 ألف أرض سكنية، وضخ 50 ألف وحدة سكنية جديدة.

قنوات «سكني» الرقمية

- موقع سكني sakani.housing.sa
- تطبيق «سكني».
- الاتصال بالمركز الموحد للعناية بالمستفيدين 199090.
- حساب العناية بالمستفيدين على تويتر: @SaudiHousingcc



يسرا اللوزي تفتح قلبها لـ«سيدتي»:
أنا من الجيل المظلوم!

يسرا اللوزي نجمة لها بريق خاص ومختلف عن غيرها. لا تسعى أن تكون النجمة الأفضل أو الأولى في سباق النجمات، ولكنها تهتم بأن تكون النجمة الأكثر حباً وتأثيراً في قلوب جمهورها من خلال أدوارها التي تختارها بعناية. هي أم مثالية تربي وتعطي ابنتها «دليلة» اهتماماً خاصاً لتكون إنسانة ناجحة ذات شخصية قوية ومتميزة، وأن تستخدم ضعف سمعها كنقطة قوة في حياتها. قدمت يسرا في رمضان الماضي عملًا مختلفاً من خلال دور جديد عليها في مسلسل «بين السماء والأرض» من إخراج ماندو العدل. حوارنا معها كان صادقاً ومن القلب.

«سيدتي» | **هبة خورشيد Heba Khorshid**
تصوير | **احمد مبارز Ahmed Mobarez**
تنسيق أزياء | **يمني مصطفي Youmna Mostafa**
مكياج | **دينا الكاشف Dina Elkashef**
شعر | **شادي من صالون الصغير Shady from Al Sagheer Salon**
الأزياء | **Cavalli Class - Ted Baker**
المجوهرات | **Glmaour Jewelry - Azza Fahmy**
تم التصوير في Four Seasons First Residence

ما أسباب قبولك مسلسل «بين السماء والأرض» وما الذي أعجبك في شخصية «مرام » التي تجسدينها؟

بعد إنجابي ابنتي الثانية «نادية» العام الماضي قررت ألا أعمل إلا بعد عام من إنجابي لها؛ حتى أستطيع أن أرعاها جيداً، وهذا ما فعلته مع ابنتي الكبرى «دليلة»، وبالفعل اعتذرت عن أعمال عديدة عرضت عليّ من مخرجين أصدقاء لكنهم تفهموا الوضع جيداً، إلى أن عرض عليّ المخرج ماندو العدل اسكريبت المسلسل وأعجبت بالشخصية، وشعرت بأنها ستضيف لي كممثلة وبالفعل قمت بتوقيع العقد، ولكن ترددت ثانية واعتذرت له عن الدور وقلت له إنني أخاف ألا أوازن بين رعايتي لابنتي الرضيعة وعملي وتركيزي في الدور الذي أقوم بتجسيده في المسلسل. لكنه طمأنني بأن أحداث المسلسل ستقع في خمس عشرة حلقة، وأن عدد أيام التصوير لن يتعدى خمسة عشر يوماً سيتم توزيعها على ثلاثة أشهر، فتراجعت عن اعتذاري وبدأنا التحضير للمسلسل.

الذي أعجبني في شخصية «مرام» مدربة الجيم، والتي قمت بتجسيدها في المسلسل، أنها تحاول الانتقام لصديقتها بعد واقعة التحرش بها ونشر مقاطع فيديو سيئة تسببت في انتحار هذه الصديقة؛ فهي شخصية تدافع عن قضية بعض الفتيات ممن تعرضن لظلم كبير، وكن ضحية لابتزاز البعض لهن ما يعرض سمعتهن لكثير من الظلم والافتراء، وأحب أن أؤكد هنا أنه لا يوجد أي ترابط بين القضية التي تدافع عنها مرام وقضية فيرمونت.

المسلسل مختلف عن الفيلم

هل شعرت بقلق من أن اسم العمل يحمل اسم الفيلم نفسه الذي قدم في الستينيات، وألا يلقى النجاح المرجو؟

بالتأكيد الأعمال التي يعاد تقديمها مرة أخرى لا تلقى نجاح العمل الأول نفسه، ولكن الوضع يختلف هنا لأن المسلسل مختلف عن الفيلم، هو الاسم والفكرة نفسهما ولكن المسلسل يعبر هنا عن الوضع السياسي والاجتماعي الذي نعيشه الآن، وهو وضع مختلف تماماً عن الوضع الذي عبر عنه الفيلم في وقته إلى جانب أن الشخصيات مختلفة في تركيبتها عن الشخصيات التي كانت موجودة في الفيلم وإن تشابهت في الوظائف، وهناك شخصيات جديدة لم تكن في الفيلم مثل شخصيتي.

هل تجربتك في مسلسل 15 حلقة جعلتك تحبين هذه النوعية من المسلسلات التي تقدم في أعداد قليلة من الحلقات؟

من زمان وأنا أحب المسلسلات التي تقدم من خلال عدد قليل من الحلقات ولا أفضل مسلسلات الثلاثين حلقة؛ لأن بعض المسلسلات الثلاثين يكون فيها تطويل وحشر مشاهد ليس لها أي قيمة فنية، وهذا يحدث أحياناً في المسلسلات التي تكتب أثناء تصويرها فلا يوجد وقت للقراءة الجيدة للنص؛ لأن مثل هذه المسلسلات ندخل تصويرها وقد كتبت منها سبع حلقات فقط، وبالتالي يضطر المؤلف لحشر وتطويل أحداث ومشاهد ليس لها أي ضرورة، ولكن هناك مسلسلات 30 حلقة تسمح أحداثها ومشاهدها المتنوعة والكثيرة أن تستوعب كل هذه الحلقات من دون تطويل أو أي ملل، وهي تكون غالباً مكتوبة بالكامل قبل تصويرها.

«دهشة» والفخراني

ما الأدوار التي قدمتها في الدراما التلفزيونية وتعدّينها علامة في مشوارك الفني؟

مسلسل «دهشة» للكاتب الكبير عبد الرحيم كمال، ووقفت فيه أمام العملاق يحيى الفخراني، وهذا أكثر دور قريب لقلبي لكنه تجربة صعبة من حيث ظروف التصوير، كنت حاملاً في ابنتي الكبرى وصورت المسلسل من أول حملي حتى الشهر السابع إلى جانب إتقان اللغة الصعيدية وصعوبة التصوير في المحجر، وأعدّ هذا الدور من العلامات في مشواري الفني.

وقوفك أمام يحيى الفخراني ماذا أضاف لك؟

أنا من المدرسة التي تؤمن بأن النجومية هي الالتزام والأخلاق وأن الممثل مهما حقق من نجومية فلابد أن يستمع وينفذ أوامر المخرج فهو سيد العمل وصاحب الرؤية الشاملة والكاملة له، وأن أحترم زملائي والكاتب، أنا تعلمت هذا من أبي فهو مخرج مسرحي كبير تعلمت منه هذه المبادئ التي يجب أن يكون عليها النجم سواء في المسرح أو السينما أو التلفزيون، وقد وجدت ذلك متجسداً في النجم الكبير يحيى الفخراني فعلى الرغم من وصوله إلى قمة النجومية إلا أنه مستمع جيد جداً لتعليمات المخرج وينفذ رؤيته جيداً إلى جانب أنه يحترم كل صغير وكبير، ويذاكر دوره جيداً وكان يعاملني كابنته قبل تصوير العمل حتى يظهر هذا الإحساس على الشاشة إلى جانب أن أداءه كان يبهرني أمام الكاميرا.

تعلمت من يوسف شاهين أصول المهنة ومن يحيى الفخراني الالتزام.

تجسيد الأدوار الصعبة

أدوار التركيبات النفسية المختلفة وخاصة مريض الاكتئاب قدمتها في أكثر من عمل مثل «بالحجم العائلي» «وبخط الإيد» هل تحبين تقديم هذه الأدوار ذات الأبعاد النفسية؟

كل الأدوار تحمل تركيبات نفسية، وبالأخص أدوار المريض النفسي وخاصة مرض الاكتئاب وأحب تجسيد مثل هذه الأدوار الصعبة؛ لأنها تتطلب دراسة كبيرة من الممثل إلى جانب أنها تظهر موهبته أكثر.

«آدم وجميلة» من الأدوار الرومانسية التي تعيش في ذاكرة الجمهور حتى الآن، هل تحبين تجسيد الأدوار الرومانسية؟

أحبها ولكن عندنا مشكلة في كتابة الأدوار الرومانسية، فالكلام والحوار الرومانسي أصبح غير واقعي لما نحن عليه الآن، وأتمنى أن يكتب عمل رومانسي، حواره واقعي يناسب تفكير ورؤية علاقات الحب الآن. فمعظم المسلسلات الرومانسية التي تقدم يكون الحوار فيها قريباً إلى الخيال.

مازالت تجربتك مع المخرج يوسف شاهين في فيلمك الأول «إسكندرية نيويورك» هي التجربة الأكثر تأثيراً في حياتك؛ ما الذي تبقى في ذاكرتك من هذه التجربة؟

تعلمت من المخرج الكبير يوسف شاهين أصول المهنة بشكل صحيح إلى جانب أنه أكد عندي ما تعلمته من أبي من احترام للمخرج وزملائي الممثلين.

الجيل المظلوم

لماذا تطلقين على جيلك: الجيل المظلوم؟

نعم هو الجيل المظلوم، وأقصد هنا أنا ودنيا سمير غانم وإيمي سمير غانم وبشرى وغيرهن. فهذا الجيل ظهر وقت أزمة الإنتاج في السينما المصرية وضغط في ميزانيات الأفلام وبدأ مستوى السينما يهبط ما عدا الأعمال التي يقدمها الجيل الذي سبقنا، وهو جيل منى زكي وحنان ترك وهند صبري والذي كان يقدم أفلام الإنتاج الضخم باعتبار أنهم كانوا «نجوم سوبر ستار» في ذلك الوقت. ما أدى إلى أننا لم نأخذ الأدوار التي تناسب عمرنا في هذا الوقت وكان يقوم بها الجيل الذي سبقنا، في الوقت نفسه ظهر جيل جديد من الممثلين بعدنا بدأ يسوق نفسه في السوشيال ميديا، وصنع الترندات من خلال حساباتهم الشخصية. وعلى الرغم من ذلك فأنا راضية كل الرضا عما أقوم به الآن من أدوار في المسلسلات ولكني كنت أتمنى أن تعرض عليّ أدوار في أفلام قوية، ولكني راضية جداً، ولا أسعى أبداً أن أكون النجمة الأولى أو أهم نجمة، هذه الأشياء لا تشغلني أبداً فكل ما يهمني أن أقدم أدواراً تكون علامات في تاريخي ويكون لها رسالة ويحبها جمهوري وتضيف له، وأن أكون أماً ناجحة أربي ابنتاي على الأخلاق والقيم النبيلة.

ولهذا السبب ندمت على فيلمي «شنطة حمزة» و»قبلات مسروقة»؟

لأنني أحسست وأنا أصور الفيلمين بأنهما لن يظهرا بالمستوى نفسه الذي توقعته لهما من حيث جودة الفيلم، فأحياناً كثيرة نقبل أدواراً مقتنعين بها ونشعر ونحن نصورها بأنها لن تنجح كما كنا نتوقع.



خائفة جداً على ابنتي «دليلة» من مرحلة المراهقة بسبب ظروفها الصحية.



أم مختلفة

هل تعدّين نفسك أماً مثالية؟

عندما اكتشفت مرض ابنتي شعرت بأن واجبي نحوها أن أكون أماً مختلفة توازن بين عملها ودورها كأم، فأنا صديقة لابنتي جداً وأحاول دائماً أن أكون قريبة منها. هي كل شيء في حياتي، فقد قمت أنا ووالدها بإعطائها حصص تخاطب في الخارج؛ لأنها لا تستطيع أن تتحدث إلا لغة واحدة فقط بسبب حالتها الصحية فلا تستطيع أن تجمع بين لغتين، فاضطررنا أن تكون لغة التخاطب اللغة الإنجليزية؛ لأنها ستلتحق بمدرسة إنجليزية في مصر ولكن للأسف كنت أتمنى أن تعرف اللغة العربية جيداً، فحرصت على أن أقرأ لها دائماً قصصاً باللغة العربية فبدأت تفهم اللغة جيداً ولكنها لا تتحدث بها، ابنتي شخصية قوية مرحة علمتها جيداً كيف تكون شخصية مسؤولة وكيف تؤثر فيمن حولها بشخصيتها لكني أشعر بالقلق وخائفة جداً من مرحلة المراهقة، فقد قرأت عن هذه المرحلة كثيراً، وأحاول أن أستعد لها وأن أجعلها تعبرها بسلام في هذه الظروف الخاصة التي تعيشها.

تعرضت من قبل للتنمر على ابنتك «دليلة» على السوشيال ميديا كيف كان رد فعلك ولماذا تركت هذا التعليق ولم تلغيه؟

أنا ألغي أي تعليق فيه كلام خارج، وأترك التعليقات التي تعبر عن رأي الجمهور سواء بالسلب أو بالإيجاب لكن عندما يتعلق التنمر بابنتي يجب أن أرد وأردت أن أظهر جهل المتنمر.

الشبه مع بيرين سات

هل يضايقك الشبه الذي يجمع بينك وبين النجمة التركية بيرين سات؟

لا أتضايق أبداً ولكن لا أحب أن يقال إنني أقلدها، فشخصيتانا مختلفتين تماماً والذي يجمع بيني وبينها لون بشرتنا ولون شعرنا واحد، فبالتالي أرتدي ألوان الملابس نفسها التي ترتديها؛ لأنها تناسب لون بشرتينا حتى لون الماكياج الذي أضعه يشبه لون الماكياج الذي تضعه على بشرتها، وذلك يحدث مصادفة فأنا لا أقلد أحداً.

هل تفضلين البطولات المشتركة أكثر من البطولات المطلقة؟

على حسب الدور لو كانت بطولة مطلقة ولا يعجبني العمل أرفضه، ولو الدور أعجبني ولو في بطولة جماعية أقبله.



الصداقة في الوسط الفني..
حقيقة أم مجرد مصلحة؟


راشد الفارس


مروة محمد


تركي العلي

تعدّ الصداقة من أهم العلاقات الإنسانية، وتمثل قيمة شعورية مهمة بين الناس في العديد من مجالات العمل والتواصل البشري، ولكن هذا المصطلح «الصداقة» ينقسم حوله الفنانون والفنانات مابين مؤكد على وجود الصداقة وبقوة في الوسط الفني، وبين من ينفي معترضاً على وجود الصداقة بالأساس في الوسط... «سيدتي» تفتح ملف الصداقة بين الفنانين، وتستطلع آراء عدد منهم حول مدى وجود هذه العلاقة الإنسانية في الوسط الفني.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Antar**

أكد المطرب السعودي راشد الفارس على أن لديه العديد من الأصدقاء في الوسط الفني، معتبراً جميع من هم في الوسط أصدقاء له، وذكر أنه يكن لهم كل احترام وتقدير، ولا يستثني منهم أي أحد.
وذكرت المطربة اللبنانية ناتاشا أن تعاملها مع أغلب الفنانين في الوسط بسيط، مبينة أنها تؤدي عملها الفني فقط بعيداً عن الدخول في أية تفاصيل أخرى، وأوضحت أنه ليس هناك صداقات بالمعنى المعروف في الفن والأمر مجرد زمالة فقط، فكل فنان مشغول بفنه وأعماله وحياته الخاصة.



محمد المنصور: لدي قاعدة كبيرة من الأصدقاء وأقرب أصدقائي من خارج الوسط الفني.

مجاملات

وقالت الفنانة السعودية مروة محمد: «طبعاً ليس هناك صداقة حقيقية في الوسط الفني إلا نادراً، وكل ما يقال عن الصداقة مجرد مجاملات، فالكل يبحث عن مصالحه وأهدافه الشخصية، وبالنسبة لي علاقتي جيدة جداً مع كافة زملائي في الوسط من الممثلين، ومع المنتجين أيضاً، وأكن كل التقدير للزملاء والمنتجين، ولكن علاقاتي بالوسط في حدود العمل الفني فقط، ولا تربطني علاقات شخصية مع أي أحد إطلاقاً؛ بسبب انشغالي العائلي المستمر، كما أنني بطبعي لا أحب الاختلاط كثيراً».
ولفت الفنان الكويتي محمد المنصور إلى أنه يرتبط بعلاقات صداقات وأخوة وزمالة مع عدد من زملائه وزميلاته من الفنانين والفنانات، وهو على تواصل دائم معهم، مشيراً إلى أن لديه قاعدة كبيرة من الأصدقاء، وأن أقرب أصدقائه من خارج الوسط الفني، وهم يمثلون كافة المهن الإبداعية والإنسانية، وهناك من يلتقيهم أسبوعياً، وهم مزيج من الأجيال والثقافات، ويجمعهم عمر طويل ومسيرة وثقة وأخوة.


ناتاشا

صداقة حقيقية

وقال المطرب السعودي تركي العلي: «بالتأكيد توجد علاقات صداقات حقيقية في مجال الفن، وهي ترجع لكل فنان في إقامة صداقة من عدمه مع زملائه، فأحيانا يكون الصديق عاملاً مساعداً في مسيرة الفنان؛ بشرط صفاء النوايا، ووجود شرف المنافسة».
وأشارت الفنانة البحرينية شيلاء سبت إلى أنها ترتبط بعلاقات مميزة مع كافة زملائها وزميلاتها في الوسط الفني، وأن لديها علاقة طيبة مع الكثير من الفنانات، والأقرب بالنسبة لها الفنانات زهرة عرفات ونور العميري وفاطمة عبد الرحيم.


شيلاء سبت

الصداقة دراجات

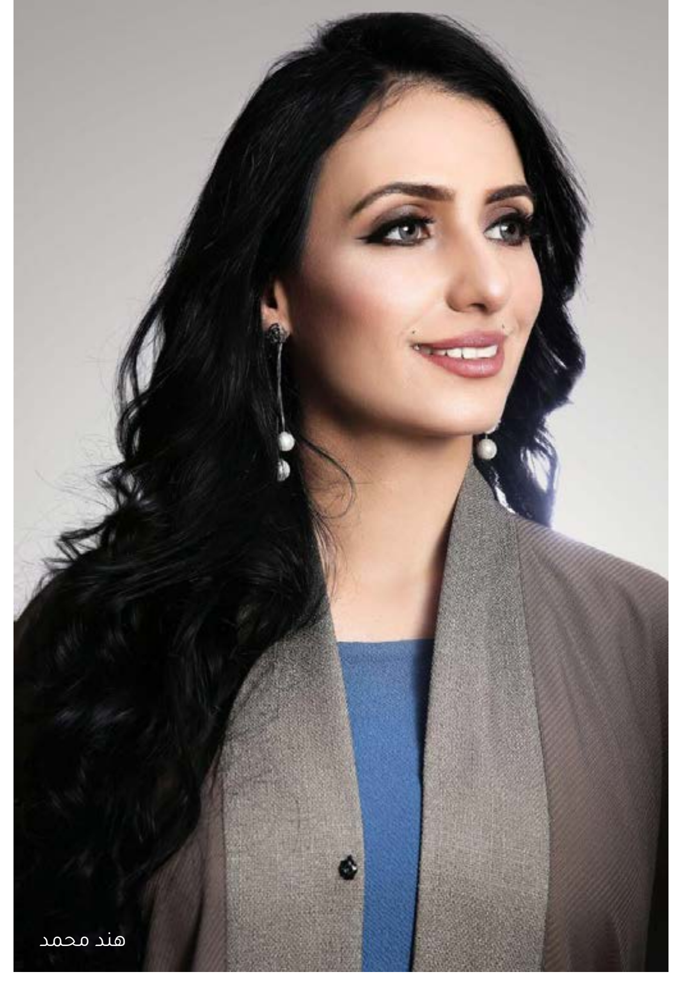
ورأى الفنان السعودي يوسف الجراح أن الصداقة في الوسط الفني درجات تتراوح من الصداقة الحقيقة إلى الزمالة، مبيناً أن هناك فنانين تحب أن تراهم وأن تعمل معهم بل وتتمنى ذلك، وأكد أن لديه عدة صداقات في الوسط، ولاسيما مع الفنان ناصر القصبي وهو الأقرب إلى قلبه ويسعد كثيراً لمجرد سماع صوته وبينهما كيمياء غير طبيعية في الفن والحياة، وأيضاً عبدالله السدحان وبشير الغنيم، مشيراً إلى أن علاقاته بأغلب الفنانين جيدة، وهناك فنانون كانوا يخافون عليه ويحبونه مثل بكر الشدي ومحمد الطويان وراشد الشمراني، وذكر أن كواليس أي عمل فني يتأثر إيجاباً في حال وجود صداقة وحب بين الممثلين.
وأوضحت الفنانة البحرينية أميرة محمد أن الصداقة موجودة في الوسط الفني مثله مثل أي مجال آخر، مؤكدة أن لديها صداقات كثيرة جداً في الوسط، ومنهم الفنانين زهرة عرفات وشيماء سبت ومحمود بوشهري وهيفاء حسين وهدى الخطيب وابتسام عبدالله وغيرهم، وشددت على أن أغلب علاقاتها بالفنانين الذين تشارك معهم في تصوير أي عمل فني علاقة زمالة وصداقة وأخوة جميلة وودية.


أميرة محمد

مصالح شخصية

وقالت الفنانة السعودية هند محمد: «علاقات الصداقة بين الفنانين، حديث لا يكاد يمر مرور الكرام أو يخلو من الشوائب، فمن وجهة نظري الشخصية علاقات الصداقة بشكل عام لها محاور ومآخذ ولكن على الجانب الآخر وتحديداً في الوسط الفني فإن ذلك أصبح بين حابل الغيرة الفنية ونابل المصالح الشخصية، فأنا لست من النوع الذي يقف ضد تكوين الصداقة أو معترضة على قيمتها، لكن سمة الانتقاء والغربلة هي التي أضعها نصب عيناي، فلا أحبذ أن أكوّن أي صداقة من دون حساب ما خلف ذلك، فلكل صداقة معنى وأثر، وليس على حساب وقتي أو الانتفاع من خلالي بأي شكل من الأشكال فكل ما لا يضيف لي لا يعني، وهذا واجبي تجاه نفسي.. الابتعاد عن المزاعم حتى وإن كنت في بوتقة الوسط الفني فليس من الواجب والإلزام أن أعقد صداقات مع كل المحيطين، قد تكون بعض الصداقات سلبية وإيجابية ووقعها ينعكس سلفاً، هذا ما نراه ونعلم ظاهره، وفي النهاية من يفرض نفسه ويرى بأنه أهلاً للصداقة فسيحظى بها بالمقابل، أما من يزعم بقول كلمة «صداقة» من دون أن يعلم ماهيتها فالأجدر له أن يفقه معناها أولاً».

عبدالله العامر:
لا صداقة حقيقة في الوسط الفني فأغلبها من أفشل علاقات الصداقات، لأنها ترتبط بالمصالح.


هند محمد

ونفى الفنان السعودي عبدالله العامر وجود صداقة حقيقة في الوسط الفني، وتابع: «بكل أسف أغلب صداقات الوسط الفني من أفشل علاقات الصداقات، حيث أن أغلبها ترتبط بالمصالح

يوسف الجراح:
الصداقة في الوسط الفني درجات تتراوح من الصداقة الحقيقة إلى الزمالة وهناك من تحب أن تراهم وأن تعمل معهم.

وبيّن الفنان السعودي سعيد قريش أن الصداقة عملة نادرة في الفن، لكنه يرتبط بعلاقات جيدة مع الوسط الفني السعودي، حيث تجمعه صداقة وأخوة وزمالة مع الجميع، وهو يسعى إلى أن تكون علاقته بهم دائماً قوية، وعدّ الفنان السعودي علي السبع من أقرب أصدقائه، وهو من دعمه في البدايات ويراه بمثابة الأب الروحي بالنسبة له.

وأفادت الفنانة أفنان فؤاد المقيمة في السعودية أن علاقتها بالوسط الفني رائعة، وتتمنى التوفيق والنجاح لجميع الفنانين والفنانات، مؤكدة على أنه ليس هناك صداقة في الوسط الفني بالمعنى الحرفي للصداقة، بل كل الفنانين والفنانات زملاء في حدود العمل والتواصل البسيط.


بدر اللحيد



أفنان فؤاد

وعلاقاتها، وتنتهي بنهاية تلك المصالح، وهناك كثير جداً من الممثلين تعرفت إليهم وحققنا نجاحات سوية لكن السنوات أبعدتنا».

علاقات فاشلة

وأشار الفنان السعودي بدر اللحيد إلى أن علاقاته الخاصة وحياته اليومية العائلية والأسرية ومع الأصدقاء بعيدة جداً عن الوسط الفني، وليس لديه أي علاقات صداقة في الوسط، موضحاً أنه وجميع زملائه في الوسط الفني، يجمعهم كل خير ومحبة واحترام، ويكن لهم كل تقدير، حيث يتواصل مع أغلب الفنانين ونجوم السعودية في المناسبات المختلفة، مشيراً إلى أنه محظوظ لأنه عمل مع كل الفنانين ولا يُحسب على أي أحد ولا على مجموعة معينة، وفسر ذلك ببعده عن المجال في حياته اليومية.

وتستمر«ليالي الرياض»
ماجد المهندس ونجوى كرم يشدوان على مدى 4 ساعات

واصلت «حفلات الرياض» مشوارها في ثالث الحفلات الغنائية التي أقيمت، وذلك بمشاركة نجوى كرم وماجد المهندس، حيث تميزت الحفلة بالتمازج الثقافي بين الأغنيتين اللبنانية والسعودية، بحضور جماهيري عربي كبير، تألقت خلالها نجوى بإطلالة باللون الأخضر، وكان لماجد موعد مع جمهوره الذي عاد له مجدداً، فتغنى لمحبِّيه على مدى ساعتين بباقة من أبرز أعماله الجديدة.

الرياض | **محمد العشيوي Mohammed Aloshawyi**
تصوير | **علي الحسينان Ali Alhusainan**


ماجد المهندس


نجوى كرم



نجوى كرم لا تفارق عاداتها الغنائية في الحفلات والمهندس يتألق بالأغنية العاطفية.

نجوى كرم تكشف لـ«سيدتي»: هذا سر أدائها للميدلي

حققت نجوى كرم مكسباً مهماً في حفلتها الغنائية في الرياض؛ إذ تُعَدُّ إطلالتها هي الحضور الرابع لها بحفلات السعودية خلال عامين، وشكلت الحفلة العلامة الفارقة بمشاركتها مع ماجد المهندس؛ إذ تشاركت معه في ثلاث حفلات تنوعت بين موسم الشرقية، وموسم الرياض، وموسم السودة في أبها، وكانت إطلالتها الأسمى عندما مثّلت صوت الأغنية اللبنانية في موسم الرياض، لتحظى بحفل مميز حضرت فيه نجوى بأبرز أعمال التسعينيات والألفية، بينما كان لأحدث أعمالها نصيب أيضاً من حفلتها، وفور اعتلائها خشبة المسرح تشكّل على الشاشات علم وشعار السعودية، تزامناً مع أول أعمالها «الله ياخد بيدك يا سعودية»، التي تغنت بها قبل عامين، مهداة إلى الجمهور السعودي، ووجهت نجوى كلمة ترحيبية للجمهور، قالت فيها: «فرحتي مش سايعتني، ومش مصدقة إني أرجع بعد كل ياللي صار على الكرة الأرضية إني أوقف على المسرح وأغني قدام هيك جمهور محب»، كما وجهت شكرها للهيئة العامة للترفيه ولروتانا؛ اللتين قدَّمتاها في حفلتها بالرياض.

قبل صعودها على المسرح، حيث كان برفقتها الأستاذ سالم الهندي، قالت نجوى: «لديَّ إحساس بأن الفرج قادم وسنفرح معاً، وأوجِّه الشكر الجزيل إلى الهيئة العامة للترفيه، وروتانا التي منحتني الفرصة لأجتمع بجمهوري في الرياض مجدداً»، وأضافت نجوى أن جميع الأعمال المختارة لحفلها هي بين القديم والجديد، وحول حضورها بحفلتها الرابعة في السعودية قالت نجوى لـ«سيدتي»: «ربنا يزيد.. طالما أن هناك أشخاصاً يفكرون في كيفية إدخال السعادة على قلوب الناس»، أما عن سر تغنيها بالميدلي في حفلاتها، فقد أكدت نجوى أن أرشيفها الفني ثري وكبير، وأكدت جمع هذه الأعمال بطريقة الميدلي، من أجل إرضاء جميع الأذواق الفنية.

وعن طقوس الحفلة، فقد حظيت نجوى بتفاعل كبير من الحاضرين، لتجعل من القاعة شعلة من النشاط الموسيقي، في حين أن الأغنية البيضاء كانت حاضرة بتفاعل لافت في حفلتها، وبدت على نجوى في وصلتها الثقة في أداء أعمالها فور صعودها على المسرح متوشِّحة أيضاً باللون الأخضر، في حين أن المواويل الجبلية كانت حاضرة لتصل بصوتها إلى الجمهور السعودي والعربي من الحاضرين، وواصلت نجوى عاداتها التي لا تفارقها في الحفلات الغنائية، مثل رقصة الدبكة اللبنانية، والترحيب بالحاضرين، وأعمال الميدلي المتواصلة، ومع فرحة نجوى بهذه الليلة قدمت لهم من أرشيفها الغنائي ما بين القديم والجديد، وأطربت الحضور، كما تلقَّت العديد من باقات الورود من الجمهور الذين أظهروا الفرحة بحضورها في هذه الليلة الغنائية.



ماجد المهندس:
الحس الوطني دفعني لتصوير فيديو كليب في «العلا»

في الوصلة الغنائية التالية، كان لماجد المهندس وقفته التي يكنّ فيها لجمهوره المحبة الكبيرة التي تجمعهم به، فبعد آخر وقفاته بحفلاته السعودية التي كانت في موسم الرياض، عاد مجدداً لمعانقة محبيه، ليطربهم بأعمال من ألبوم «واحش الدنيا»، الذي طرحه في فترة عيد الفطر، كذلك لم يستغن ماجد عن أدائه للمواويل، التي مزج فيها أعماله الغنائية وسط تفاعل شكله المهندس مع جمهوره، فكانت الأغنية السريعة حاضرة معه ليقدم لهم مجموعة من هذه الألوان، من بينها «أنا بالقوة نسيت»، كما تفنَّن في تقديم العديد من الألوان العاطفية والرومانسية، مثل تغنيه بأغنية «تحبك روحي».

أما الجمهور فقدَّم لماجد أيضاً بعضاً من باقات الورود ترحيباً به وبمشاركته في هذه الليلة الطَّرَبِيَّة، ليختم الحفلة الغنائية بالأغنية الوطنية التي أصبحت العنصر الثابت في جميع حفلاته «أنت ملك»، أما عن أعمال الميني ألبوم الجديد فتفنَّن في أغنية «واحش الدنيا» التي حملت عنوان الميني ألبوم، وأغنية «الفاتنة» التي طلبها الجمهور، والكثير من الأعمال الغنائية على مدى ساعتين.

وقبل صعوده على المسرح، أشار المهندس إلى أن هذه الحفلة هي بداية خير لحفلاته المستقبلية، وامتداد لحفلاته الماضية، وتحدَّث المهندس لـ«سيدتي» حول تغنيه في الأقاليم الجغرافية المنوعة في السعودية، بأنه شرف كبير أن يحظى بالوقوف على خشبات تلك المسارح، والجمهور يستحق أكثر، وحول تصويره لفيديو كليب «واحش الدنيا» في العلا، وعن أهمية دور الفنان في التنمية السياحية، أكد ماجد أن هذا واجب وطني وإحساس فني مرهف، وجميع الأحاسيس تلتقي في هذا العمل، ونوَّه إلى أن هذا الحس الوطني موجود لدى كل الفنانين، وأكد المهندس أنه سعيد بتحقيق ميني ألبوم «واحش الدنيا» أرقام مشاهدات عالية. كما قدَّم المهندس خالص شكره وتقديره للهيئة العامة للترفيه، ولروتانا، حيث أشار إلى أنه لولا وجودهما لما تغنّى لجمهوره في حفلات السعودية.

لم يستغن ماجد عن أدائه للمواويل التي مزج فيها أعماله الغنائية وسط تفاعل شكّله مع جمهوره.

ما الذي جعل السعودية وجهة إنتاج جذابة؟!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

الرياض وجهة الثقافة والفن الجديدة، هذا ما نراه ونحن نلمح تلك الابتسامة العريضة على وجه كل فنان تأتيه فرصة لأن يكون ضيفاً في السعودية، وضيفاً على جمهورها، من أجل تصوير برنامج، أو إقامة حفل، أو المشاركة في نشاط فني معين، والحقيقة أنه ليست الرياض فقط، بل كل مناطق المملكة، التي أثارت فضول صناع الفن والمنتجين من كل مكان، ولذلك نشهد أكبر عدد من الاتفاقيات الفنية في تاريخنا لأفلام ووثائقيات وأعمال جميعها سيتم تصويرها هنا.

تقوم جهات كثيرة على عقد هذه الاتفاقيات، والمحصلة عدد كبير من الأعمال التي ننتظر تنفيذها ورؤيتها باهتمام، حيث يناقش كل منها فكرة مختلفة، بينما تأتي السعودية وعناصرها الجمالية الخاصة بالطبيعة كعامل مشترك بين كافة هذه الأعمال.

فبعد سلسلة من البرامج العربية التي تم تصويرها هنا، وفي مقدمتها برنامج رامز جلال للمقالب، والذي اتخذ من السعودية مقراً له لأول مرة لتنفيذ مقالبه هذا العام، ومجموعة من المسرحيات التي عُرضت للمرة الأولى عربياً، وكان الجمهور السعودي هو الشاهد الأول عليها، ومجموعة من الأفلام التي تم تصوير عدد منها، بينما يتم التحضير لتصوير العشرات غيرها، بالإضافة للمسلسلات العربية التي ستتخذ من السعودية وصحاريها محطة مهمة، نستطيع القول إننا الوجهة الجديدة للإنتاج، ونتفاخر بذلك.

عناصر جاذبة كثيرة جعلت السعودية هدفاً أولاً للإنتاج، أهمها وأكثرها قوة هو الجمهور السعودي، الذي لديه تلك القدرة على إنصاف الفن بكل أشكاله وأنواعه، وإعطاء كل ضيف وفنان وعمل حقه من التشجيع والحضور، جمهور متنوع يستطيع أن يتذوق الفن بكل أشكاله وتكريم صناعه بمنحهم الشعور اللحظي الذي يبحثون عنه للنجاح.

أيضاً ما تقدمه الجهات المعنية من تسهيلات لإعطاء المنتجين فرصتهم في الإبداع دون تضييق الوقت عليهم، أحد أهم العوامل التي أوجدت حولنا بيئة فنية صحية للغاية، استقطبت المنتجين من حول العالم، ومنحتهم ما يبحثون عنه من تقدير للمجهود والوقت والشغف.

ولو أردنا التوقف عند أهم عنصر جاذب يتحدث الجميع عنه، فهو الخصوصية التي يحظى بها صناع الفن هنا، بشكل مختلف عن أي مكان آخر، حيث توفر الجهات المسؤولة عن استقطاب هؤلاء المنتجين أعلى درجات الخصوصية لهم، ولأبطال الأعمال التي يصورونها، بينما تحترم الصحافة السعودية بدورها مساحة الجميع، حيث أنه منهج صحفي مهم يميزنا عن الآخرين، لأن الصحافة هنا، ومهما كانت درجة مهنيتها واهتمامها بالموضوع، إلا أنها لا تقوم على الفضول المزعج، ولا تخترق أي مساحة قد تشعر أصحابها بعدم الاحترام، وهذه من أهم مميزات صحافتنا، ولذلك يفضلها الجميع ويفضل التعامل معها.



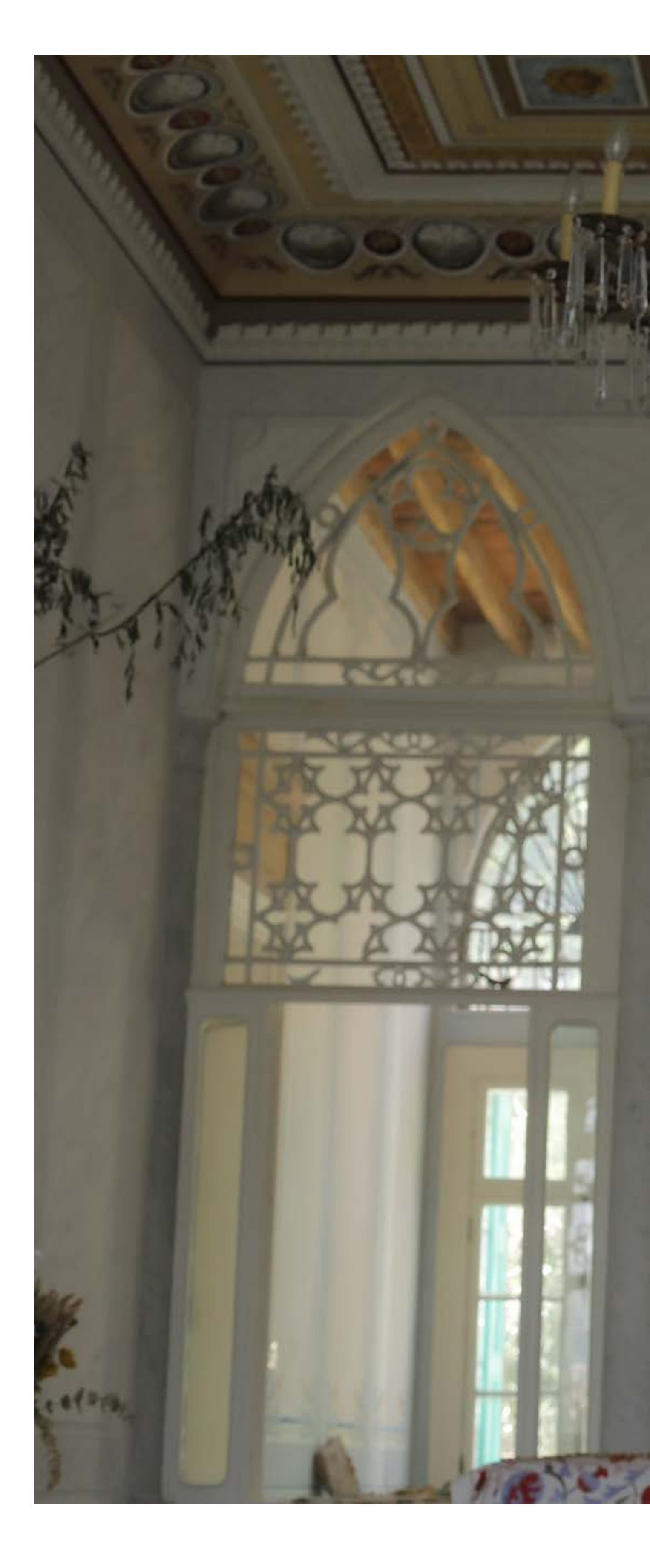
حكاية بيوت بيروت التراثيّة

في متحف هنري لوسيان

افتتح «متحف هنري ب ب» أبوابه أخيراً، لتسليط الضوء على البيوت التراثيّة التي تندثر، وتأخذ معها جزءًا من تاريخ المدينة وأحيائها، وكثيراً من مكوّنات هويّة العمارة فيها. يرجع حرفا الباء في اسم المتحف إلى مدينتَي بيروت المستلّة منها اللقى الثمينة، والبترون (شمال لبنان) حيث المكان المفتوح للعامّة.

بيروت | **نسرين حمّود Nisrine Hammoud**
تصوير | **فاتشيه أباكليان Vatche Abaklian**

تُبادل بيروت من يهواها الحبّ؛ هي تمسك بيده، وتدعوه إلى اكتشاف حقيقتها المختبئة خلف جدران عالية ومتداعية. الحقيقة مفادها أنّ خلف المباني القديمة المتهالكة التي لا تجذب أحداً، هناك بيوت فسيحة ومنوّرة، فيها كلّ الأبّهة وترف العيش والتاريخ وأسلوب الحياة المعاصر. حين دخل هنري لوسيان أحد هذه البيوت الخاصّة بأحد معارفه، ذهل لدى النظر إلى الأعلى صوب السقف العالي المرسوم، وإلى الأسفل صوب الأرضيّات؛ وحين استقرّت عيناه، خدّره الهواء الذي يسكن جنبات المسكن، ولو أنّ المناخ كان حارّاً في الخارج، فكحّلهما بالقناطر والأعمدة الرخام والجدران الشبيهة باللوحات التشكيليّة، من دون أن يفارقه الإحساس بهويّة المكان الصارخة التي لا تخطئها عين. هو تمنّى أن يكون له ما يشبه هذا البيت، لكن «العين بصيرة واليد قصيرة» كما يُقال، لأنّ عقارات مماثلة تسعّر بملايين الدولارات، لذا غالباً ما تنقلب وظيفتها من إيواء الجيل الثاني والثالث المتحدّر من سليلة من عمّرها أو تملّكها، إلى مشاريع استثماريّة خاصّة بالضيافة، أو تُهدم لتستبدل بالأبراج العالية التي تناطح السحاب. في معلومات غير رسمّية، يُقال إنّه لم يبق من هذه البيوت راهناً سوى ستمئة بيتاً موزّعة بين أحياء العاصمة اللبنانيّة القديمة.



مالك المتحف هنري لوسيان في البهو؛
يبدو السقف المرسوم بريشته والقناطر

1

2



3





هنري لوسيان

من مواليد بيروت سنة 1978، يصمّم الحليّ والمجوهرات اليدويّة. هو يُشبّه بيروت بـ «التِيتا»، المُفردة التي يستخدمها اللبنانيون في مناداة الجدّة، «التِيتا» أو «ستّ الكلّ» التي تحبّ أبناءها، وتمنحهم أجمل ما فيها حتى يسعدوا... لكن «التِيتا» تحوّلت اليوم إلى فنّانة استعراضيّة كلّ ما فيها مركّب ومصطنع، هي تمرّ بسنوات الجهل حسب مفرداته، لكنّ لا بدّ أن تستيقظ يوماً وترجع إلى سابق عهدها.



1 غرفة نوم الضيوف، حيث تلفت الجدران المرسومة بريشة المالك
2 أمتعة الجدّات عند السفر بالبحر لقضاء الإجازة
3 مغطس تعلوه المرآة في الغرفة التي تفتتح على غرفة نوم الضيوف
4 الخزانة الخشبية في الغرفة الرئيسة

مجد ضائع

تمسّك هنري لوسيان بالإحساس الذي انتابه عندما دخل ذلك البيت، ووعد بيروت أنه سيسترجع مجد العمارة الضائع في مكان يكلّله قرميد، ويعيد إحياء التراث. أمسى كلّما يمرّ بجانب مبنى قديم ويشهد على ورشة هدم، يعتصر الحزن قلبه، حتّى عرف أن كلّ الإكسسوارات في داخل المباني التي تتغيّر وظيفتها يُعرض للبيع، فبدأ رحلة جمع كلّ عنصر يصمّمها، من الأعمدة الرخام والقناطر والبلاط والخشب، وكلّ ما يؤثّثها، وذلك من مجموع مئة بيت.

لم يكن هنري لوسيان قادراً على مصارعة الرأسمال المتوحش الذي يطرد أولاد المدينة إلى خارجها، فارتضى أن يقع بيته في شمال لبنان، لكنّه لم يتساهل في أمر جعل الأخير مُعبّراً عن الأصالة والذوق البيروتيين.

معلّم العمار

من بيروت إلى بلدة كوبّا في البترون، تستغرق الرحلة نحو ساعة، ليصل الزائر المتحف ذا القرميد، بعد أن يمرّ بأراضٍ فيها غرسات الزيتون والخيم الزراعيّة البلاستيكيّة، وإذ به يدخل إلى بناء من طبقتين، الأولى منهما تحضن المتحف، والثانية السفليّة سكن المالك.

عن تفاصيل البناء، يقول هنري لوسيان لـ «سيدتي» إن «المتحف افتتح أبوابه أخيراً، لكنّ ورشة العمارة استهلّت في سنة 2009، والفراغ من الأعمال تحقّق في سنة 2013. مذّاك، قمت بالرسم على الحيطان والأسقف، حتّى تحاكي حيطان بيوت بيروت». ويضيف: «لست رسّاماً أو مهندس عمارة أو مصمّماً، لكنّي مارست كلّ الأعمال المذكورة لإعلاء المتحف». ويردف قائلاً: «كنت أمضي ساعات طويلة في مراقبة العمّال يفكّون الأعمدة والقناطر والبلاط من المباني التراثيّة، وقد اتبعت المهارات التي اكتسبتها نظريّاً في رفع بيتي والمتحف. علماً أنّه في بيروت القديمة لم يكن هناك وجود للمعماري، بل لمعلّم العمار، أيّ الحرفي الذي كان يقوم بهذه الأعمال».

1

بيت حديث

يشدّد هنري أن المتحف ليس مرمّماً أو تراثيّاً، بخلاف ما قد يعتقده البعض، بل هو بيت حديث مبنيّ باستخدام الأسمنت، وليس الحجر الرملي، على غرار البيت الأصيل. بيد أنّه يُعيد الاعتبار إلى الأخير عن طريق التصميم والإكسسوارات واللقى الأثريّة، محتوياتِه، من منازل أمست أثراً بعد عين... وبالتالي هو يشجّع أيّاً كان على عدم التفريط بالبناء التراثي إنْ وصلت إليه ملكيته، مهما كانت حالته رثّة، أو الاستلهام من متحفه، حتى يجعل بيته المستقبلي شبيهاً به، ولا سيّما الجيل الجديد.

تجارة الحرير

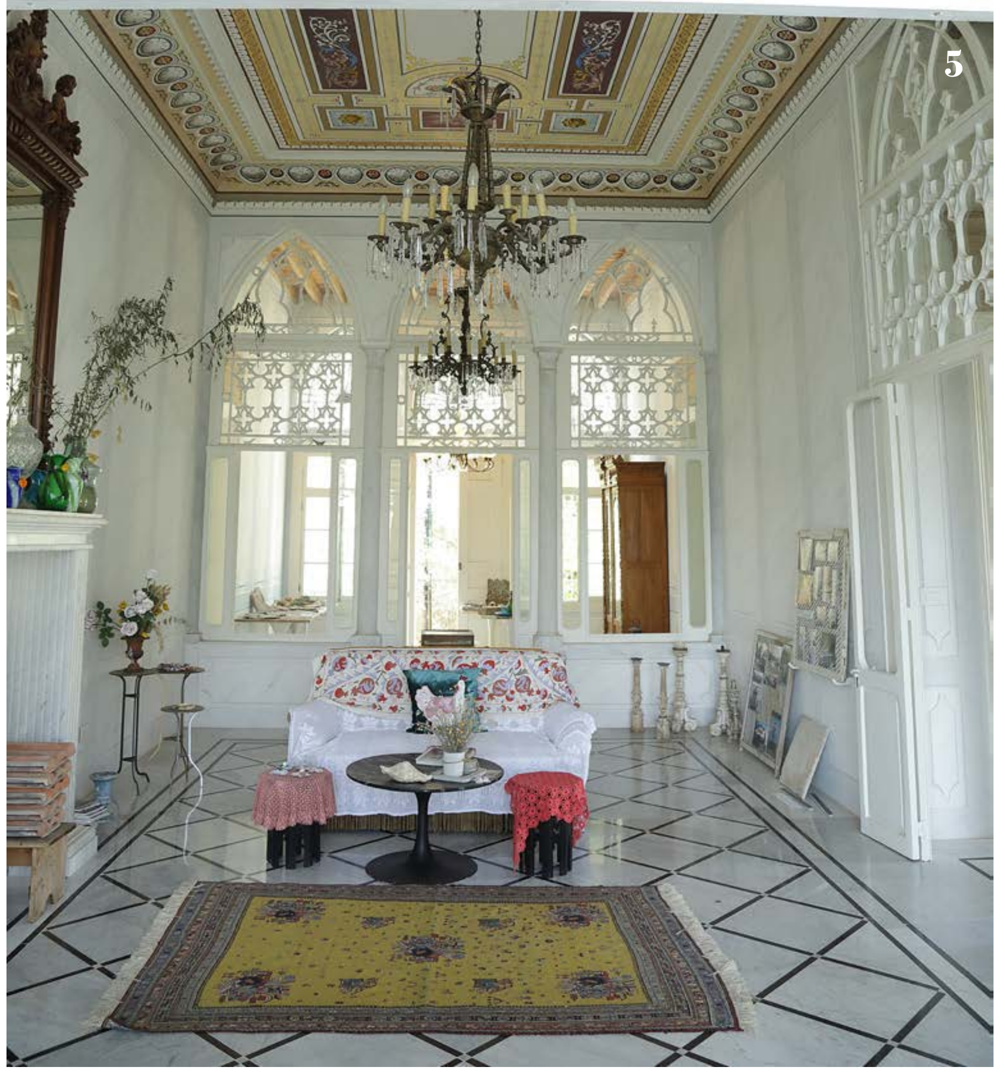
البيت البيروتي الأصيل الذي لا يخلو من الرقّة شهد أعمال هدم، حسب هنري لوسيان، منذ قديم الزمان، شارحاً أنّ تواريخ البيوت التراثيّة تمتدّ من 1860 حتّى 1910 زمن العثمانيين، وقد عرفت الهدّ في ثلاثينيّات القرن الماضي وأربعينيّاته، حتّى ترتفع العمارات المودرن عديدة الطبقات والمتأثّرة بالنمط الفرنسي مكانها زمن الانتداب. ومعلوم حبّ اللبنانيين للحداثة الغربيّة. لكن، يستدرك الفنّان الشغوف بالمدينة، قائلاً: «البيوت التراثيّة أيضاً كانت ثمرة البورجوازية التي اغتنت من التجارة والحرير، وكانت تستبدل بالبيوت العقد المعتمة التي تغلق نوافذها بالخشب».











1 البناء الخارجي للمتحف، كما يبدو من الطريق الزراعي
2 لافتات تحمل أرقام البيوت وأسماء الشوارع التي جمع منها هنري لوسيان محتويات متحفه
3 مدخل المتحف
4 لقطة ثانية لتفاصيل العمارة في المدخل
5 نظرة إلى البهو في المتحف

القناطر الثلاث

فور دخول متحف هنري لوسيان تحار العينان أين تحطّان: لكن سرعان ما تسرقهما القناطر، التي يتكرّر حضورها في البهو الذي تتوسّطه الكنبة. عن القناطر ذات الزخارف، يقول هنري لوسيان إنها مستلهمة من إيطاليا، وتحديداً من الطراز القوطي، لكن ما جعلها بيروتيّة هو أنّها عبارة عن ثلاث قناطر كما في كلّ بيت تراثي. وكانت هذه القناطر تأتي مرفأ بيروت بوساطة البواخر المقبلة من إيطاليا. مرفأ بيروت، الذي كان يصفه أمبراطور ألمانيا بـ «درّة تاج بني عثمان». كلّ من كان ينوي تعمير بيت يقصد المرفأ لشرائها. وكذا الأمر في شأن الرسّامين الإيطاليين الذين كانوا يحضرون إلى ولاية بيروت، ويرسمون على الجدران، والحرفيين الذي كانوا يثبتون الأعمدة. البيت البيروتي مضياف، يشرح الأمر كثرة الأماكن الخاصّة بالجلوس فيه، مع ضمّ ثلاث غرف نوم، إحداها للضيوف والثانية منها للأولاد والثالثة هي الرئيسة وقاعة للأكل ومطبخ حيث النمليّة، التي كانت تحفظ الطعام، وشرفات تحلو الصباحات فيها. لناحية الأثاث والإكسسوارات، هي إنجليزيّة وفرنسيّة، وتنتمي إلى حقبات وأساليب مختلفة، منها الآرت ديكو. ذوق هنري لوسيان الرفيع نسّقها، بصورة جذّابة، على الرغم من وفرتها، لكن تتقدّمها العمارة، لا سيّما الأرضيات التي تحملّ كل بلاطة منها، في جزئها الخلفي دمغة بيروت والأعمدة الرخام وذلك النور الطبيعي الذي يتسلّل من الشرفات والنوافذ، ويمتلك تأثيراً نفسيّاً إيجابيّاً على الأفراد، ويصل كلّ بقعة من المتحف. قالت بيروت لهنري لوسيان: «أنا أحبّك يا ابني، وسأمنحك كلّ الإكسسوارات الباقية من مجدي الضائع، خذني معك لأعيش في البترون»، فسمع الابن المطيع الكلام، وجعل متحفه مفتوحاً للعامّة. حكاية هنري لوسيان توضّح فكرة امتصاص المدن طباع أبنائها المتناقضة: أحدهم يعمّر والآخر يهدم والثالث يُرمّم والرابع لا يبالي والخامس يظلّ باكياً على الزمن الجميل معدوم الحيلة... لكنّها تعجن هذه الصفات، وتطلّ متدثّرة في حلّة تدفع إلى الإبهار، وكذا هي بيروت.



خبيرة الديكور الهولندية **جنايكا إلدرز:**
أجمع إبداعات مصممين عالميين تحكي قصصاً إنسانية

في ضيافة جنايكا إلدرز Janaika Elders رائدة في مجال التصميم الداخلي، لامسنا خبرة عالمية تمزج بين الثقافتين الهولندية، موطن والدها والبيروفية، موطن أمها، ما انعكس على عملها في مجال تنسيق منتجات التصميم الداخلي التي تحمل بصمة علامات بارزة بالإضافة إلى تعاونها مع ألمع المصمّمين من أمثال بيبي هيكوب، ليكس بوت وأونتويربدو. أسست جنايكا «أوربن نيست»، Urban Nest للتصميم الداخلي، جمعت فيها تصاميم هولندية تتميز بالابتكار والنقاوة والبساطة، وأخرى من الأسلوب اللاتيني ذي الطابع البوهيمي الأكثر توهجاً بأقمشتها المصنوعة على يد حرفيّين محليين.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
تصوير | **محمد فوزي Mohamed Fawzy**

تجارية، أنا ألتزم بالتجارة العادلة والاستدامة والفريدة من أي مكان في العالم. هناك معرض تجاري ساعدني في اكتشاف العلامات التجارية الجديدة، لجلبها إلى دبي، وهو «Maison & Objets Tradefair» في باريس، حيث يعرضون التصاميم ذات المفاهيم المستدامة.

دعم قرية للنساء

ما قصة قطعة The Paper Vase التي تتميز بها مجموعتك؟

هي قطعة أبدعها مصمم الأثاث الهولندي الشهير Pepe Heykoop، الهدف منها إنساني وهو دعم قرية للنساء في ضواحي مومباي، عمل مع ابن عمه في الهند، فابتكر تصميماً، ورقياً من نوع الأوريغامي لتغطية الآنية الزجاجية أو البلاستيكية، بدلاً من رميها. حيث أعاد استخدام هذه المخلفات، ومن جهة أخرى دعم قرية من النساء في منطقة عشوائية خارج مومباي. وقد أتيت بهذه الفازات التي رُسِمَ عليها قنوات هولندية وزنبق ومباني المدينة إلى دبي، والتي يمكن تقديمها كهدية شخصية، لما تعنيه من هدف إنساني.

تختارين تصميمات حصرية، من إبداعات مصممي الاستدامة، هلاّ حدثتنا عن أغرب ما أحضرته؟

كرسي بلفيدير المرتفع والقصد منه «دعوة لأخذ خطوة للأعلى»، فهو ليس قطعة أثاث سكنية تقليدية، بل تصميم مفاهيمي يمكن استخدامه في مساحة تجارية مثل مكتب أو ردهة فندق أو استوديو فني؛ لابتكار زاوية ملفتة، يمكن أن تصعد وتجلس على هذا الكرسي الذي يشبه الدرجات، عندما تحتاج إلى استراحة صغيرة أو إلى تغيير تصورك عما يدور حولك، فهو يجعلك تفكر وترى الأشياء بشكل مختلف ويساعدك على التركيز والتفكير خارج الصندوق!

تأثرت بالشرق في خياراتي

هل حاولت أن تضمي لمجموعتك في «أوربن نيست»، أعمال مصمم عربي؟ كيف تجدين تصميماتهم؟

أغلب المصممين عندي هولنديون وأميركيون لاتينيون. لكنني تعاونت مع المصممين من خلال الشركات المحلية. إلا أن الشرق الأوسط يؤثر عليّ بالتأكيد عند تنسيق المجموعات، واتخاذ قرار بشأن القطع التي أحضرها إلى هذه المنطقة. أحضر مثلاً مصابيح شجرة النخيل أو ورق الحائط المطبوع بالنخيل، لدرجة أنني أمتلكها في منزلي! وهناك علامة تجارية هي Wijck لديها مجموعة من المطبوعات، تصور بعض الأحياء الشعبية في دبي القديمة، ومارينا، والبحيرات.

ما هي المناطق السكنية الفخمة التي اخترت لها القطع من أعمال مصممين عالميين، هل اعتمدت على ستايل مصمم واحد، أم جمعت بين أعمال عدة مصممين؟

في الآونة الأخيرة، تعاونت مع نسرين مغربي الموهوبة من استوديو حرف نون للتصميم؛ حيث شاركت نصائحها حول التصميم لكبار العملاء عندنا لتزيين طاولات الإفطار الخاصة



خبيرة التصميم الداخلي جنايكا إلدرز

تختار جنايكا قطع المصممين المستدامين من هولندا وأمريكا الجنوبية وتحضرها حصرياً إلى الإمارات، متى بدأ هذا الشغف؟

عندما كنت أنتقل من شقة إلى فيلا في دبي، كنت أتسوق وأبحث عن قطع أثاث وديكور لمنزلي الجديد عندما أدركت أنه لا يوجد الكثير من الخيارات المستدامة أو المصنوعة يدوياً في السوق. فأحضرتها من هولندا، ومنذ صغري عندما أسافر كنت أعود بقطع الديكور المنزلي والأقمشة والمنسوجات من أماكن مختلفة، ولأغني هذا الشغف، قررت متابعة الدراسة في أكاديمية التصميم الوطنية في دبي.

ما هي أسس اختيار الأثاث المستدام عندك؟

أبحث عن القطع التي تروي قصة، ويمكن أن تثير موضوعاً للجدل، شيء مصنوع يدوياً أو تم إنتاجه بكميات صغيرة غير


غطاء مصباح أسطواني من الكتان المطبوع باللون الطبيعي


الحديقة الخشبية

بهم لشهر رمضان المبارك. كما وضعت قطعاً مستدامة للفنانة الهولندية ماجا كوزل في مطعم حائز على نجمة ميشلان وكذلك في مطعم في ميناء راشد. استخدمت كراسيّ بذراع نحاسية وغيرها.

عودة لأسلوب السبعينيات

كيف ترين تصاميم الأثاث اليوم؟ وما تصورك للمستقبل؟

اليوم هناك عودة لأسلوب السبعينيات القديم والديكور المنزلي ذي الطراز العتيق. لذا أتوقع رؤية المزيد من الوسائد المخملية والحريرية وغيرها من الأقمشة ذات الطراز القديم. والمواد الطبيعية مثل الخشب، جنباً إلى جنب مع اللون الأبيض أو العضوي. أما المستقبل فهو للطباعة ثلاثية الأبعاد. إنها خطوة كبيرة في مجال الأثاث المستدام وأنا لا أطيق الانتظار لمعرفة ما سيأتي به المصممون. عندي الآن مجموعة من أعمال HKliving الفنية تمثل الاتجاه القادم للديكور المنزلي ثلاثي الأبعاد ومتعدد الأبعاد. نقوشها مرحة تضفي الحيوية على الحائط.

كيف تجدين ذوق المرأة العربية في اختيار أثاث البيت؟

هناك تحول حقيقي في أذواقهن في السنوات الخمسة الماضية، حيث انتقلن من التصاميم الضخمة والألوان الذهبية إلى التصاميم الطبيعية، وبتن يعشقن الألوان المحايدة. المرأة العربية مهتمة للغاية بالقصص التي تكمن وراء كل منتج وتسأل عن سبب صنعه، وكيف يتم إنتاجه، ومن المصمم الذي يقف وراءه. وخياراتها متأثرة جداً بالتراث التقليدي للمنطقة، كما هو الحال في أمريكا الجنوبية أو الهند.

بيتي واحة خضراء

ماذا عن ذوقك في أثاث منزلك؟

بيتي أخضر للغاية وكأنه واحة وصديق للأطفال مع عناصر مرحة وإكسسوارات ملونة. فيه الكثير من المواد الطبيعية مثل الخشب والكتان والنباتات. نشأت في هولندا بالقرب من غابة وشاطئ، حيث الطبيعة رائعة؛ لذا نقلت هذه الجماليات إلى زوجي اللبناني، لذا فإن المنزل هو أيضاً مزيج من ثقافتينا. لدينا خطوط عربية على الجدران ولوحات فريدة لفنانين لبنانيين وأثاث وتذكارات هولندية جمعناها من رحلاتنا إلى الخارج. وقد عملت أيضاً مع بيت كلثوم للتصميم، لكتابة خط عربي لغرفة المعيشة الخاصة بي أنا وزوجي أيضاً، ومعجبون بالفنانة اللبنانية كريستل بشارة، لديّ مثلاً لوحة لمنزل قديم في بيروت.

هل فكرت يوماً في الاستعانة بمصمم أزياء لعرض أي ملابس مستدامة؟

لقد تعاونا مع Goshopia، وهي منصة تجارة إلكترونية مستدامة للأزياء لعرض أزياء العام الماضي. قدمت مجموعات أزياء مستدامة رائعة من أعمال مصممين مثل My Kaftan و Vino و Escaleg Supraja التي سارت على المنصة من قبل عارضات الأزياء على مسرح Urban Nest.



قطعة The Paper Vase للمصمم الهولندي Pepe Heykoop



كرسي بلفيدير المرتفع و.. «دعوة لأخذ خطوة للأعلى»

مستقبل الديكور للطباعة ثلاثية الأبعاد وأنا لا أطيق الانتظار لمعرفة ما سيأتي به المصممون



غرفة الطعام حيث كل شيء محاك من القش والكتّان، والنباتات، حيث يظهر الطابع البيروفي جلياً في هذه الخيارات


1

إكسسوارات صيفيّة
للمساحتين الداخليّة والخارجيّة

الصيف هو الوقت المثالي لمنح منزلك لمسات منعشة، ملوّنة بألوان جريئة، تحملها الإكسسوارات المتلألئة. إليك كيفية اختيار هذه الإكسسوارات، وكيفية توزيعها بالشكل الأنسب في المساحات الداخليّة كما الخارجيّة.

بيروت | ماغي شمّا **Maguy Chamma**

بعض التحديثات السهلة الطارئة على الديكور كفيلة بجعل منزلك يبدو كأنه واحة استوائيّة أو حديقة طبيعيّة. أضف إلى ذلك، يجب مراعاة أن الصيف هو موسم الترفيه، وبالتالي فإن مفتاح ديكور الموسم هو الأقمشة الخفيفة والألوان الزاهية والإكسسوارات.. تندرج الأخيرة تحت خانة الكماليات، وفي هذا الإطار توضح مهندسة العمارة والديكور الداخلي عبير داود لـ «سيدتي» أن الألوان الحيوية المستوحاة من الطبيعة تُميّز الإكسسوارات الصيفيّة، لا سيّما الأصفر والبرتقالي والأخضر، مع الإشارة إلى توظيف الدرجات القوية منها، وليس الباستيل، بالإضافة إلى النقوش المستوحاة من الطبيعة، كأوراق الأشجار وطبعات الحيوانات التي تشيع الجوّ الصيفي الاستوائي، الذي يدخل السرور والطاقة إلى المنزل.

المساحات الداخلية

في المساحات الداخلية، تشتمل الإكسسوارات على الوسائد الملوّنة بالألوان الاستوائية، وآنية الأزهار، مع توزيع كمّ وافر من النباتات الاصطناعية، لا سيّما الصبار وزهرة الزنبق والأوركيديه والورد الجوري الزاهي بالأصفر والزهري.
الرائج هذا الموسم، هو إضافة شجرة الموز الاصطناعيّة، واستبدال

عبير داود

اللوحات الملوّنة ذات الرسومات الطبيعيّة، كالأشجار والبحر باللوحات القديمة، بالإضافة إلى توزيع الفواكه المجفّفة، كالبرتقال والعنب في المزهريّات على طاولة الطعام. وتحلو إضافة الشمعدانات التي تحمل الشموع الملونة.
لناحية الشتول والأزهار، يستحسن التنويع في ألوانها، مع توظيف الزهري والأصفر بخاصّة، أو الاستعانة بقطع الإكسسوارات التي تتخذ شكل الورود.

غرفة النوم الهادئة

في حال الرغبة في إدخال لمسات صيفية مبهجة إلى ديكور غرفة النوم، التي تكون عادة هادئة وألوانها حيادية، تحلو النقوش على المفارش، لا سيّما الورود وأوراق الأشجار، علماً أن الألوان الهادئة مفضلة.
وفي هذا الحيّز، تضاف قطعة أثاث واحدة مثل «البوف» التي تحمل لوناً بارزاً، كالبرتقالي، أو تثبّت لوحة جذابة فوق السرير بألوانها الصيفية المنعشة.
لناحية الستائر، يفضّل الالتزام بالألوان الحيادية، كالرمادي والبيج.

المساحات الخارجية

توزّع المزهريات المنقوشة بنقوش الفواكه الصيفية، وتوضع شجرة اصطناعية منها، وحتى مفارش الطاولات تتبع النمط نفسه.
وتحمل الأطباق، بدورها، رسومات تعكس شكل الفواكه المختار، مع ضرورة تنسيق الألوان المعتمدة مع بعضها البعض.
إلى ذلك، لا يجب إغفال توزيع الشموع، التي تضفي لمسة دافئة على المساحة والشمعدانات الضخمة، مع الـ «فازات» ذات الارتفاعات المتفاوتة.
وتضيف عبير داود أن «مهمّة تنسيق ألوان الإكسسوارات، لتنسجم مع الأثاث، ليست سهلةً»، لافتة إلى بعض الإرشادات المساعدة، في هذا الإطار: فإذا كانت الأرائك حيادية اللون وسادة، يمكن اختيار الألوان البحرية للإكسسوارات، أما إذا كانت الأرائك تحمل لوناً معيناً، فيجب اختيار الألوان التي تتماشى معه، بحيث يتحقّق مشهد الديكور المتناغم.



1 ديكور متوفّر لدى Sleep Comfort
3-2 إكسسوارات من Soleamaison
4 إكسسوارات من Zarina متوّفرة لدى Soleamaison

الكتابة علاج

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj1 | Arfaj555@yahoo.com



أيتها القارئة المبدعة، أنا لا أعرفكِ، ولكن أعرف أن الله خلق الإنسان في أحسن تقويم، لذلك أقول وأنا مرتاح بأنك شخصية مبدعة لا حدود لإبداعك، وملهمة، حتى وإن كنت تجهلين مناطق الإلهام التي في داخلك، وتأكدي أن هناك حزمة من المهارات والمواهب والقدرات والإمكانات التي تنتظر منك الضوء الأخضر من أجل المرور ورؤية النور، إنك تعرفين المواهب التي اكتشفتها عبر رحلتك الزمنية، ولكن هل هذا كل ما عندك؟

بالتأكيد لا..!

لأن مواهب الإنسان ومهاراته مدفونة في داخله، وهناك من استطاع أن يستخرجها بنفسه، أو استخرجها له الآخرون، وهناك صنف ثالث وهم الذين لم يكتشفوا ما في دواخلهم من مواهب وخبرات وتجارب وإمكانات، وحتى تصلي إلى المواهب المدفونة عليك مصادقة الورقة والقلم وامتطاء "دابة" الكتابة.

نعم، اكتبي ثم اكتبي، ثم اكتبي.. اكتبي لتخرجي أفكارك وآراءك وانفعالاتك.. اكتبي حتى تسحبي الأفكار من أذنيها وتأتي إليك طائعة راضية مرضية، اكتبي حين تشعرين بالتعب.. واكتبي حين تحسين بالأمل والإلهام.. واكتبي حين تواجهين التحديات.. واكتبي حين تضعفك الانكسارات.. واكتبي حين تكونين غاضبة، وحين تكونين راضية وحين تكونين باكية وحين تكونين شاكية.

نعم، اكتبي حين تشعرين بالذنب وحين تتجادلين مع صديقة العمر، اكتبي بصوت مرتفع أو منخفض فلا فرق في ذلك طالما أن كل الطرق تؤدي إلى الكتابة..!

نعم، اكتبي لتصفي الذهن، واكتبي لتسحبي المياه من بئر التوتر والقلق الذي في داخلك، اكتبي حتى تجهزي المكان وتفسحي المجال بقطرات الإلهام، حتى تمطر على ورقتك البيضاء، اكتبي لتعرفي نفسك وتعرفي الفضاء الذي تعيشين فيه، فالكتابة هي الحاسة السادسة التي نرى فيها صورتنا على الورق.

في النهاية أقول:

يا أيتها الفتيات المبدعات، اقتربن من القلم وحاورن الأوراق، فهي المعين والرفيق والحبيب والصديق، ومن أرادت المزيد فعليها أن تقرأ كتابي الذي خصصته لهذا الغرض، ويحمل عنوان "الكتابة العلاجية".

الطعام الشهي مفتاح لكسب القلوب
هل تريدين تعلم المزيد من الوصفات؟



بين يديك
موقع الطهي الأول في السعودية

kitchen.sayidaty.net

وصفات جديدة كل يوم

2 مليون زيـــارة شهرياً



الروائية ريم الكمالي:
أصنع الكتاب ثم أكتشف أنه يصنعني

أصدرت ثلاث روايات، قال عنها النقاد إنها تاريخية، أما هي، كما تقول، فتراها إنسانية بأبعادها الزمنية، يميل سردها إلى الحياة الواقعية والفانتازيا على الرغم من الخيال الذاهب إلى زمن قديم. وعلى الرغم من الشخصيات المتخيلة، لكن وباستخدام تقنيات الرواية وتفعيلها لحقيقة وطبيعة الناس على الساحل الخليجي والصور النمطية الشاقة لها منذ القدم إلى اليوم، وجدت نفسها تغوص في كتابة النضال، والأحلام، والقلق، والانتهازية، وقضايا السلوك والعاطفة. الكاتبة الروائية والباحثة الإماراتية ريم الكمالي، عضوة في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، والتي التقتها «سيدتي» في حوار مليء بالحميمية. والبعد الإنساني والتاريخي.

دبي ا **لينا الحوراني Lina Alhorani**
تصوير ا **غيث طنجور Ghaith Tanjour**
ماكياج ا **فداء الشريف Fidaa Alshareef**

المنتمية إلى الخليج وشبه جزيرة العرب تطل على بوابة مضيق السلام والتي سميت فيما بعد في تاريخ متوتر وبعيد بمضيق هرمز، هناك حيث تزحف مياه الخليج إلى المحيط الكبير... لا بد أن هذا المكان الذي عشت فيه طفولتي خرجتُ منه بأسئلة بعد استقرار عائلتي في دبي، ثم دراستي الجامعية في لبنان، والعودة للكتابة لنفسي والتعبير في أوراقي عن كل ما شعرت به وقرأت واستنبطت وربطت، وبرؤيتي كروائية ابنة عصرها الحديث، وبأسلوبي الفني والخيالي صنعت الرواية من فكرة أطرحها اليوم تاريخياً وسياسياً واجتماعياً وجغرافياً عن الخليج وجزرها والمستعمرين والمستشرقين بها، من وجهة نظر جديدة.

مبارك الإصدار الجديد «يوميات روز» الذي تم الاحتفاء به في معرض أبو ظبي للكتاب مؤخراً، ما فكرتها؟ وماذا تتناول؟

يوميات روز صدرت عن دار الآداب اللبنانية قبل أسابيع قليلة، وهي رواية تدور أحداثها في أعرق وأقدم منطقة بدبي وهي الشندغة، وفي ستينيات القرن الماضي، أي زمن حركات الاستقلال وصعود فكرة العروبة والقوميات العربية، وقبل تكوين دولة الاتحاد في الإمارات، حيث الطالبة روزة بنت الأعيان وهي قارئة محترفة ولديها ملكة الكتابة، تُحرم من البعثة إلى دمشق لدراسة الأدب العربي، مع زميلاتها اللاتي ابتعثن إلى بيروت والقاهرة وبغداد والكويت، فالستينيات هي بداية البعثات للفتيات ومن عدة إمارات، لكنها تؤخذ إلى منزل والدها في الشندغة بدبي وتصب غضبها في يومياتها السرية، وتلقي بدفاترها الممتلئة في مياه الخور قبل أن يقرأها أحد، إذ كان من المعيب على المرأة آنذاك كتابة إبداعها... والقارئ هنا سيقرأ هذه اليوميات التي تحمل قصصاً تخترعها من اجتماعية وتاريخية وسياسية وعاطفية واقتصادية وغيرها.

تقدير الأعمال الأدبية

ما قيمة الكتابة الأدبية الإبداعية في هذا الزمن التكنولوجي؟ كل المؤسسات التقليدية في الإمارات تحوّلت إلى رقمية ومتقدمة، وتأثر المجتمع، بها، فهل الرقميون اليوم يقرؤون الرواية؟

كلامك صحيح، لكن دولة الإمارات بالمقابل، صنعت جوائز قيّمة، تقديراً للأعمال الأدبية، وحفلات توزيع عالية المستوى لتسليط الضوء على تميز المواهب الإماراتية وحتى العربية بامتداد الجنسيات التي تكتب باللغة العربية، هدف دولة الإمارات الاهتمام بالثروة الإبداعية المتنوعة، وهذا يؤكد قوة دعم المؤسسات في إخراج أعمال المؤلفين الجدد من أرفف المكتبات إلى أيدي وقلوب الناس، وتحويلها إلكترونياً وورقياً على حد سواء.

الكتاب من أجل الإنسانية

لماذا إذن برأيك يعيب البعض كثرة وجود الجوائز وخاصة في الخليج والإمارات؟

الجوائز مرغوبة للغاية، من القراء والمؤلفين على حد سواء، ولدى العرب وغير العرب، فلو أخذنا نموذج الدول الأوروبية نجد أن لكل مدينة جائزتها مروراً بالجامعات والمكتبات والجمعيات وحتى الأفراد، الكل يبتكر جائزته الخاصة لدعم المبدعين، ناهيك عن المسابقات للحصول على فرصة الفوز، ومن أجل أن تمد هذا المبدع بالمال كبديل واقعي لعمله كي يرى النور بشكل أوسع، ويباع، ويصبح له ربما حظ للترجمة، كما أن الجائزة توجه مسيرة



هل فعلاً الروائي الذي يمر بتجارب مؤلمة أو متناقضة هو من يكتب بشكل أعمق؟ وما هي تجارب حياتك لتخوضي الأدب الروائي؟

التجارب المؤلمة لا بد أن تصنع شيئاً، وتبني إنساناً في نهاية المطاف، أما بالنسبة لي فكان المكان الحدودي الذي عشت فيه بين دولة الإمارات وسلطنة عمان، أي في رؤوس الجبال المطلة على شرقي بحر الخليج، وهذه الحدود الجغرافية المختلفة والمهيبة بين الدولتين والعبور بين المكانين، وطبيعة الإنسان المختلفة في هذا المكان، وكل الأشياء هناك كانت تختلف عمن حولنا وقربنا، من فنون وتقاليد ورقصات ولهجة ووجهات نظر وبعض المفاهيم.

صناعة الرواية من فكرة

هل هي الطبيعة إذاً؟

نعم، فتناقضات الطبيعية أتت في جبال قاحلة ومهولة لكنها أنبتت في جوفها قرى خضراء بمياه كالعسل... هذه المشاهد



البعض المهنية أو الفنية نحو الكتابة، لأنها حافزة... واليوم ورداً على سؤالك، وكل من يدعي أن الجائزة معيبة ومفسدة أقول لهم بإمكانكم رفضها، وألا تخضعوا لشروط بعض مؤسسات الجوائز المؤدلجة، فالكتاب من أجل الإنسان والإنسانية، لا من أجل الفكر الخبيث، وبإمكانكم أيضاً العودة إلى التاريخ القديم للأدباء والكتاب كيف عانوا فقراً أو تهجيراً أو سجناً، واتهاماً بالهرطقة، وكل التهم لأنهم كتبوا ولم يقم بتكريمهم أحد، وكانوا هؤلاء المبدعون يتمنون ولو شيئاً من التقدير.

ماذا تقرئين قبل الكتابة؟ وما الذي يشعل الخيال لديك؟

أقرأ الشعر الفصيح القديم، وأرتل القصائد وأدندنها بيني وبين نفسي لأحسن مزاج لغتي، أما الشق الثاني من سؤالك، فأنا منفتحة على السفر البحثي والثقافي والمعرفي، وأغامر في الطبيعة والأمكنة لأبحث، وأيضاً من خلال البحث يتحول السفر إلى هرب وعزلة ومعافاة أقرأ هناك وأطلع على النصوص الجديدة. أقرأ في كل مجال حتى العودة من أجل إنتاجٍ جديد.

لا للعبة المرايا

ماذا يكون رأيك حين يقرر القارئ بأنكِ تشبهين أبطالك، وأنهم في الواقع أنتِ؟

لا يمكن أن أكون كل أبطالي، وكيف أصبح هذا وذاك ونقيضهما؟ فليتأكد القارئ بأن ما أفعله هو خلق قائم على الخيال والمعرفة، أي أنني أصنع الشخصيات لا لأقول رأيي الخاص، ولا أدعي أنني أصنع هويتي الأدبية، ولا لألعب لعبة المرايا... لأن الحقيقة التي عرفتها مؤخراً هو أنني أصنع كتاباً ثم أكتشف أن الكتاب يصنعني، أي أجدني بعد الإنجاز اكتشف نفسي مع القراء.

حين تكتبين الرواية وتغوصين في سردك وتقلباتك، أي جزء فني تكتبينه هو أقرب وأحب إلى قلبك؟

كل الأجزاء تحتاج إلى إمكانات فنية، لكن تبقى صناعة الحوار الجيد عندي أكثر قرباً مني لشخوصي، فالحوار يجعل تلك الأصوات متاحة بشكل أكبر، وأشعر بشعور القارئ أثناء قراءته الحوار يتعرف عليهم كما لو كانوا أناسًا حقيقيين، يسمع أصواتهم ويتيح له

التميز عن بعضهم البعض. في الحوار تنقل المعلومات بشكل أوضح كاستراتيجية أدبية يتبعها أي روائي.

كيف هي علاقتك بالكاتبات والسعوديات تحديداً؟

الكاتبات السعوديات أغلبهن صديقات وكذلك الناقدات، وأقدر كثيراً ما يكتبنه من نصوص فريدة عن واقعهن ومجتمعهن، كما أن الكاتبة السعودية والخليجية على حد سواء، هي اليوم مستقلة ومتعلمة وذكية وتدعم نفسها بنفسها.

خرجت أعمال المؤلفين الجدد من أرفف المكتبات إلى أيدي وقلوب الناس عبر تحويلها إلكترونيا

المدرسة الكمالية

أنتِ من أسرة علمية يمتهن أغلب رجالها القضاء والقانون سواء في الإمارات أو عُمان، حدثينا عن المخطوطات النادرة في مكتبتك والتي تركها أجدادك؟

ما في مكتبتي هي مخطوطات عائلية كتبها أجدادي وتلامذتهم في المدرسة الكمالية التي أنشأها جدي الخامس في القرن الثامن عشر الميلادي ووضع أملاكه وقفاً لها (الوقف الإسلامي المعروف)، أي تأسست في ظل الاستعمار البرتغالي للخليج ومن ثم الاستعمار الإنجليزي الذين قاموا بتهميش المدراس الملاحية والجغرافية اللغوية والدينية المنظمة في المنطقة. أما المخطوطات في مكتبتي فقليلة وهي أساساً نقلتها من مكتبة والدي بعد إصابته بالجلطة الدماغية، لكن مخطوطات الأسرة الكمالية أغلبها في مكتبة المدرسة الكمالية، حيث تراكمت على رفوفها خلال قرنين ونصف، مخطوطات لم نشترها من مزادات عالمية أو محلية، بل هي كلها في المكتبة كُتبت في المدرسة والآن وضمن نطاق العائلة، وأصبحت من تراث العائلة، لكنه لا يورث ولا يباع، وبالمقابل يُعرض ويقرؤه العامة.

إلى أي مدى تأثرتِ بالمخطوطات كروائية؟

وجدت نفسي أتخصص في التاريخ القديم في الجامعة، وأصبحت مهتمة بالآثار، وأعدّ المخطوطات حفريات وعلماً قديماً أيضاً، لذا كان تأثري بها إلى أعمق نقطة في خيالي من حيث كيف كانوا يكتبون على ضوء النهار أو ضوء الفنر قبل اختراع الكهرباء، أو من حيث مشاهداتي منذ طفولتي كل تلك الخطوط الأنيقة، ولون الأحبار القديمة على تلك الرقوق مع الهوامش والمتون، وبلا أخطاء تذكر، وكل ما أنتجوه على الرق، عبرت مخيلتي كل تلك المخطوطات لأجدادي الذين أطلقوا عليهم المعلمون الأوائل في الخليج، وبفضلهم لم أترك القلم منذ دخولي المدرسة أعبر وأكتب وأشخبط وأمسح في دفاتري بلا توقف؛ حتى قررت الكتابة بشكل جدي وأنتج الرواية التي هي أقرب لمخيلتي وأفكاري.

ماذا تقترحين ككاتبة وأديبة من هذه العائلة التاريخية التي تنتمين إليها فيما يخص المخطوطات العائلية؟

أنادي بتحويل مكتبة العائلة وبجميع مخطوطاتها القديمة التي هي بالمئات إلى مكتبة رقمية ومؤرشفة، وأن يكون لها موقع إلكتروني، لتكون متاحة وتصبح عوناً لكل باحث ودارس للوقوف أمام المعلومة وفن الخط وعلم المخطوط بالنصوص المتنوعة في بطونها.

في اليوم العالمي للمشاريع الصغيرة

صناع نجاح بأفكار مبتكرة تخدم المجتمع

على الرغم من صعوبة توفير التمويل المناسب، والحظر الذي فرضته جائحة كورونا وتراجع الإنتاج عالمياً، ثمة شباب وشابات واجهوا التحديات بقوة وأوجدوا طرقهم الخاصة للنهوض بمشاريع مبتكرة، تخدم المجتمع وتجعل منهم قدوة لأقرانهم الباحثين عن الفرص؛ كي لا يقف شيء أمام تطلعاتهم للمستقبل، وليعرفوا أن كل شيء ممكن مع وجود الإرادة، وأنه يمكن لهم أحياناً، وبأبسط الأدوات والطرق شق طريقهم الخاص، فتعالوا نتعرف إلى هذه التجارب الواعدة.

جدَّة | **رَباز حجير Rabaz Hajeer**
تصوير | **صالح الغنام Saleh Alghanam**
دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
تصوير | **محمد فوزي Mohamed Fawzy**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
المغرب | **سميرة مغداد Samira Megdad**
القاهرة | **أيمن خطاب Ayman Khatab**
تصوير | **أحمد عبد الرازق Ahmed Abdel Razek**
أعدت الملف | **آمال منذر Amal Monther**

التكنولوجيا أنقذت «ورشة بلس»

بدأت فكرة المشروع منذ الصغر، منذ كنت آخذ سيارة والدي إلى المنطقة الصناعية «الورش» لإصلاحها، لأواجه حينها الكثير من المشاكل لعدم توافر قطع غيار السيارات أو «ورش» احترافية، واكتشفت حينها الفجوة في سوق قطع غيار السيارات في السعودية، وحاجتها للتنظيم والتطوير وإدخال التكنولوجيا، ومن هنا انبثقت فكرة مشروع «ورشة بلس».

هكذا قدم **عبدالرحمن شحبر** لـ «سيدتي» مشروعه الذي بدأه منذ 5 سنوات، وتابع: «واجهتنا تحديات كثيرة: بدءاً من تكوين فريق عمل ناجح ومتعلم ومؤهل، ووصولاً للحصول على الموارد المالية المناسبة». وابتسم وهو يستعيد الزمن: «التحقنا بعدها بأحد مسرعات الأعمال التي كان لها دور كبير في المضي بمشروعنا، ونفخر أننا نمتلك الآن فريق عمليات في جدة، الرياض، المدينة المنورة، خميس مشيط، الدمام، مكة، الطائف. مع قاعدة بيانات فيها أكثر من 3 ملايين قطعة، بعدد مستفيدين تخطى حاجز 300 ألف سيارة، وأكثر من 20 موظفاً».

وعن تأثير جائحة كورونا على المشروع أردف: «على الرغم من تأثير كورونا على الاقتصاد العالمي ككل، ولكن حققت شركتنا نمواً في السنة الماضية؛ لأن خدماتنا مبنية على التقنية، حيث كنا نعمل عن بعد من قبل الجائحة، ولم نشعر بالتأثير بشكل حقيقي إلا فترة الحظر الكامل حيث تراجع الطلب على الإصلاح وقطع الغيار».

إثراء المحتوى وذكاء صناعي

«حبي للتعلم ووجودي في منزل علم أذكى شغف حب تعليم الآخرين لديّ»، هكذا قدمت لنا **أسيل الداوود**، صاحبة منصة وأكاديمية بيان نفسها، فوالداها كانا أستاذيْ جامعة وهي أستاذة مساعدة في علم البيانات والذكاء الاصطناعي.

عند رجوعها للسعودية بعد انتهائها من الدراسة في الخارج، قامت بإعطاء أول ورشة عمل حضرها أكثر من 185 شخصاً بالتعاون مع المجموعة السعودية للبيانات؛ وحصدت بعدها ردود فعل إيجابية جعلتها تطلق في أكاديمية ومنصة بيان في 2020، المنصة التعليمية غير الربحية بهدف إثراء المحتوى العربي الفقير بعلم البيانات والذكاء الاصطناعي. والآن يعمل معها 70 متطوعاً، بين كتاب ومدونين ومتخصص، كما تقدم أكاديمية بيان دورات في علم البيانات والذكاء الاصطناعي.

وأسرّت لنا: «واجهت تحديات في البدايات، منها قلة النساء الرياديات في الأعمال التقنية، وعدم وجود أمثلة ونموذج نسائي أقتدي به في المجال، وعدم وضوح الرؤية، وهو ما يشعر به أي رائد أعمال في بداية مشروعه فتمتلكه الشكوك بسبب المخاطرة بالوقت والمال والجهد وعدم التأكد أن الجهد سيثمر».

وتابعت أسيل: «تزامنت بدايتنا مع جائحة كورونا، وكان تحدياً كبيراً لي وخصوصاً لم أكن من مؤيدي التعليم عن بعد، فواحدة من أهم المعايير التي وضعتها للأكاديمية جودة التعليم المقدم، لذا توقفنا 4 أشهر وراودتني فكرة إغلاق المشروع، ولكن حاولنا التحضير لحصص تعليمية عن بعد فنجحت التجربة وبعدها قررنا الاستمرار».

وعن أحلامها أخبرتنا: «نطمح بأن نكون جهة معترفاً بها لتقديم الدورات والشهادات المعتمدة في علم البيانات والذكاء الاصطناعي على مستوى الشرق الأوسط».

أسيل الداوود: نطمح بأن نكون جهة معترفاً بها لتقديم الدورات والشهادات المعتمدة في علم البيانات والذكاء الاصطناعي



عبدالرحمن شحبر: اكتشفت الفجوة في سوق قطع غيار السيارات في السعودية وحاجتها للتنظيم والتكنولوجيا



فاطمة الصاحب الحبشي: لا تتردّدي حتى لو كانت الفرصة صغيرة



سقاية المزروعات من دون تدخل بشري

سيدة أعمال إماراتية، ومؤسسة شركة «ميغا للاستشارات والتكنولوجيا»، درست بكالوريوس في الهندسة الكيميائية، وتكمل الآن الماجستير في الهندسة الميكانيكية.

جاءت فكرة المشروع قبل 10 سنوات عندما شاركت **فاطمة الصاحب الحبشي** في مسابقة «التاجر الصغير»، والتي كانت تحت رعاية مؤسسة محمد بن راشد للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، تتابع فاطمة: «فزت في المركز الرابع بالمشروع، وأعطوني فرصة القيام بعملية تجارية، فوضعوا للفائزين أكشاكاً في المولات بدبي، عرضت منتجي، وكان عبارة عن سقاية المزروعات في الأوقات والمقدار المحدد، من دون تدخل بشري».

وبعد سنوات افتتحت فاطمة مؤسستها، لمساعدة الشباب لتقديم أفكارهم، عن مشروعها تقول: «نطور أفكارهم بحيث يمكن تحويلها إلى منتج حقيقي وإدخالها إلى السوق المحلي، بعد إقناع مستثمرين لتبني المشروع لتحويله إلى منتج، ونعمل براءة اختراع لصاحبه، ونعطيه نسبة من الأرباح ونشجعه على إطلاق أفكار جديدة».

وعن الصعوبات التي واجهتها في عملها وعدد المستفيدين اقتصادياً من مؤسستها، قالت: «الصعوبات كانت في الوصول إلى هذه الفئة، صاحبة الأفكار، وقد تجاوزناها مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي بتنا نشاهد فكرة عن طريق فيديو، وصار عندنا في الإمارات «شهر الابتكار» وهو الذي تجتمع فيه الأفكار التي يمكن التواصل مع أصحابها».

تجد فاطمة أن المستقبل مليء بالفرص الجديدة، التي تتعايش مع الظروف الحالية، مثل التعليم الذي تحول «أون لاين» وصار على كل فرد واجب التعليم، تعلّق قائلة: «حتى أنا فأكمل رسالة الماجستير عبر الأونلاين وبعدها أبدأ باجتماع عمل، فالإنجاز أصبح أكثر».

هنية فارس: استطعنا توفير وظائف لأربعة أشخاص، وبدأنا نتوسع شيئاً فشيئاً، ونظمنا فعاليات ذات صدى عالمي



تسويق وفعاليات

منذ أربع سنوات وبعد إنهاء المغربية **هنية فارس** الدراسة في مجال التسويق وإدارة الأعمال، كانت لها أول تجربة مهنية في البنك العربي، فرع المغرب، كمسؤولة المشتريات، وسردت لنا: «بعد خمس سنوات، قررت خوض تجربة مشروعي، ففتحت وكالة لتنظيم الفعاليات والأنشطة الرياضية. في البداية سارت الأمور جيداً، إلى أن تعرضت للنصب من أحد العملاء، فأوقفت العمل، لكني لم ألبث أن عدت بعد فترة لأعمل موظفة في وكالة صغيرة لأحد معارفي، ثم قررت خوض التجربة ثانية فاشتركت مع صديقة، وأسسنا وكالة للتواصل وتنظيم الفعاليات.

وكانت أكبر الصعوبات التي واجهتنا توفير الموارد المالية، وكسب ثقة العملاء، وكذلك التعريف بالوكالة الجديدة، وبعد السنة الأولى للمشروع، استطعنا توفير وظائف لأربعة أشخاص، وبدأنا نتوسع شيئاً فشيئاً، ونظمنا فعاليات ذات صدى عالمي.

وكانت كورونا بمثابة ضربة قاضية لقطاع تنظيم الفعاليات بأكمله، ووجدنا أنفسنا مضطرين للتعامل مع الواقع، فاشتغلنا على مشاريع رقمية، ورب ضارة نافعة، فخلال الجائحة، أطلقنا أول مجلة إلكترونية في المغرب تهتم بنساء الأعمال.

مشروع تطوّعي يحقق الاكتفاء الذاتي للأسر

في ظل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي يعيشها لبنان، أطلق **الإخوة الثلاثة أدونيس، فراس وإسكندر وعماد** مشروعاً زراعياً للحدّ من الواقع الأليم الذي تعيشه معظم الأسر من خلال تقديم يد العون ومساعدتهم على الزراعة لتحقيق الاكتفاء الذاتي. وقد شرح إسكندر لـ «سيدتي»: نوزع عبر «غرسة خير» 13000 سلة من الشتول والبقول بسعر رمزي لتزرعها الأسر ونتابعهم لتزويدهم بالمعلومات عن الزرع لتحقيق إنتاج في نهاية المطاف. وتحوّل المشروع لعمل تطوعي خيري يشمل أكثر من 170 متطوّعاً من طلاب جامعات، وسيدات مجتمع، وربات منازل ورجال. وتكمن أهمية المشروع كونه ثقافياً يعمل على دمج الأجيال ببعضها وخاصة جيل الشباب لحثّهم على العمل الاجتماعي والزراعي في الوقت نفسه، أما اقتصاديا فهو استفادة نحو 10000 أسرة من سلة الشتول، بالمقابل تمّ تأمين 130 فرصة عمل للنساء لمشاركتهن بتعليب وتحضير السلال قبل توزيعها؛ لنكرّس مبدأ تمكين المرأة من منظور زراعي ثقافي وهي المرة الأولى التي يتم دمج النساء بهكذا عمل في لبنان. وتابع إسكندر: «كانت الصعوبة تكمن في كيفية زرع الثقة بالمغتربين ليتبرعوا ويضعوا ثقتهم بجيل الشباب الطموح، من جهة ثانية كانت التجربة الأولى لكل الفريق، فكانت الصعوبة في تدريب المتطوّعين. كما أن الواقع الوبائي مع انتشار كورونا أدّى إلى صعوبة توصيل المنتج».

الفنانة **نهي قهوجي** صاحبة مشروع تصنيع الأدوات المنزلية المشكلة بالزخارف التراثية، كانت بدايتها كما أخبرت «سيدتي» عندما تخرجت في كلية الفنون التطبيقية وعملت في مجال التدريس فيها، وتابعت: «كونت مع أصدقائي مجموعة لإعادة التدوير، ونجحنا في عمل بعض المنتجات التي لاقت استحسان الناس لاستخدامها مثل عمل الأباجورات بعلب الكرتون وعلب السمنة وعلب التونة بطريقة إبداعية فيها بعض الفنون، الأجانب كانوا يقدرون هذه الأعمال، وهذا شجعني على التوجه في هذا الاتجاه، فكنت أتعاون مع متعهدي تجميع هذه العبوات وأشتريها منهم، ثم نقوم بإعادة تدويرها مرة أخرى بشكل خلاق ثم بيعها، وكانت البداية حيث نصحني بعض الزملاء بالالتحاق بدورة تخصصية في مجالي وهو النقش على النحاس، وعقب انتهائي قررت إنشاء ورشة لتصنيع نقوش تراثية على بعض الأدوات المنزلية، وقد أعددت ورشة تصنيع في الدور الأرضي من منزلنا بالقاهرة الجديدة، أجتمع فيها مع الحرفيين الذين يقومون بعمل اللحامات التي أحددها لهم لإتمام الأشكال وفق ما أراه مناسباً». وأضافت: «تحملت عبء تسويق منتجاتي عبر الوسيلة الوحيدة التي وجدتها ملاذاً جيداً وهو الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. وبالنسبة للمستفيدين من المشروع الخاص بي هناك نوعان، الأول الشراكات بيني وبين بعض المصممين الآخرين في عمل منتج، أما النوع الثاني فهم الحرفيون من مختلف التخصصات».

إسكندر عماد: تحوّل مشروعنا إلى عمل تطوعي خيري يشمل أكثر من 170 متطوّعاً من طلاب جامعات، وسيدات مجتمع



نهى قهوجي: تحملت عبء تسويق منتجاتي عبر الوسيلة الوحيدة التي وجدتها وهي الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي



تمتلك كلّ المقوّمات السياحية
جزر «سرّية» في القارة الأوروبّية

صحيحٌ أن الجزر السياحيّة الشهيرة تغري السائحين، وتجذبهم لزيارتها، بخاصّة أنّها مسوّقة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لكن هناك بالمقابل جزر قليلة الدعاية، ولو أنّها تمتلك كلّ المقوّمات لتكون جديرة بالزيارة. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من خبيرة السياحة نغم البدوي على جزر «سرّية» في القارّة الأوروبّية.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**



نظرة إلى «سكوبيلوس».


المنارة القديمة من معالم الجزيرة.

البحر والتاريخ في «سكوبيلوس» اليونانية

«سكوبيلوس» جزيرة غير مطروقة من السائحين، ولو أنّها لا تقلّ جمالاً عن أي جزيرة أخرى مشهورة في اليونان؛ هي تتبع جزر «سبوراديس»، وتقع غربي بحر إيجه. للوصول إليها، يترتّب على السائحين ركوب الطائرة في اتجاه جزيرة «سكياثوس» المجاورة، ثمّ استقلال العبّارة للوصول إلى «سكوبيلوس»، في رحلة تمتدّ لساعة.

شروط السفر إلى اليونان في ظل «الجائحة»، تقضي بتقديم فحص PCR سلبي قبل 48 ساعة لغير المطعّمين حسب الخبيرة البدوي، وشهادة معتمدة للمطعمين بناءً على التطعيمات المعتمدة من الاتحاد الأوروبي، أو لمن أصيب بالفيروس قبل شهرين مع تقديم شهادة تثبت ذلك، مع تعبئة نموذج يحمل اسم PLF قبل 24 ساعة من السفر لجميع المسافرين.

معظم النشاطات في جزيرة «سكوبيلوس» تتصل بالبحر، وفي هذا الإطار يشتهر بحر «سكوبيلوس» بمياهه الكريستاليّة، والمناظر الطبيعيّة الخضراء التي تحيط به، وبأشجار الصنوبر التي تنمو بكثافة حتّى على حافة المياه. علماً أن الشواطئ الأكثر شعبيّةً، هي: «ستافلوس» و«هوفولو» و»بانورموس» و»إليوس». إلى ذلك، هناك وفرة في مسارات المشي التي تقود إلى صروح دينيّة ومستوطنات صغيرة قديمة وشواطئ منعزلة وقمم تلال، مع إطلالات أخّاذة على البحر.

معالم ونشاطات

تشتمل معالم الجزيرة على العديد من الأماكن التاريخيّة والدينيّة، أهمّها:

المنارة القديمة التي تُعرف أيضاً باسم «منارة غوروني»، وتقع في الجزء الشمالي من «سكوبيلوس»، وهي واحدة من أقدم المنارات في اليونان، إذ يرجع تاريخها إلى سنة 1889.

قلعة Venetian في المدينة الرئيسة، التي بنيت على الآثار القديمة لمدينة «بيباريثوس»، خلال القرن الثالث عشر ميلادي.

لناحية النشاطات، ينظّم مهرجان سنوي في «الجزيرة» وذلك في أغسطس (آب)، هو Loizia festival لتكريم Manos Loizos (1937- 1982)، أحد أهم الملحّنين القبارصة اليونانيين في القرن العشرين. يتضمّن برنامج المهرجان حفلات موسيقيّة تسترجع أغاني الفنان، وعروضاً مسرحية ورقصات تقليدية ورواية القصص.

هناك قريتان رئيستان: «سكوبيلوس تاون» و«جلوسا»؛ يتمركز



نموذج عن المقاهي في «سكوبيلوس تاون».

معظم أماكن الطعام والشراب في «سكوبيلوس تاون»، التي تعدّ بقعة الحياة الليلية الرئيسة في الجزيرة، مع الإشارة إلى أن الأطباق البحريّة وتلك المشويّة مُميّزة، كما هي المقاهي القريبة من كورنيش الميناء ومن الشوارع الضيّقة التي تدنو من «المدينة القديمة».

إشارة إلى أن سكّان الجزيرة يؤمنون بالحسد و«صيبة العين»، ومن إحدى الطرق المتبعة للحماية وضع 3 قطع من الفحم لتطفو على وجه الماء!

الصخرة الشهيرة في خليج «دويرجا».

«غوزو» حيث الشواطئ المحميّة

سهّل الموقع الاستراتيجي لجزيرة «غوزو» في البحر الأبيض المتوسّط، طرق التجارة في الأيام الخوالي. يعود أوّل دليل على الاستيطان البشري في الجزيرة إلى 7000 سنة مضت، ويُعتقد أن سكان العصر الحجري الحديث انتقلوا إلى «غوزو» من «صقلية»، وأنشؤوا مجتمعاً زراعيّاً بسيطاً.

شروط السفر في ظلّ جائحة كورونا إلى «مالطا»، ومن ضمنها «غوزو» مختلفة حسب البلد الذي يأتي منه السائح؛ فيطلب من القادمين من الإمارات العربية المتحدة، مثلاً، تقديم نتيجة سلبيّة لفحص PCR قبل 72 ساعة من الوصول.

للوصول إلى غوزو، يستقلّ الزائرون العبّارة من Cirkewwa في جزيرة «مالطا» إلى ميناء Mgarr في جزيرة «غوزو». يمكن للسائحين بعد ذلك ركوب الحافلات (أو سيّارات الأجرة) للجولة في الجزيرة.

تتمثّل المدينة الرئيسة بـ «غوزو»، في «مارسالفورن» كثيرة المطاعم الممتازة والمقاهي في الهواء الطلق. هناك، ينجذب معظم السائحين إلى الشواطئ المحمية المميّزة بالمياه الصافية المثاليّة للسباحة والغوص. وتعد شواطئها من الأجمل في العالم، وأشهرها:

خليج «دويرجا»: كان «الخليج» يتضمّن «نافذة أزور» الشهيرة التي انهارت خلال عاصفة جويّة في سنة 2017، مع الإشارة إلى أن «نافذة أزور» عبارة عن قوس طبيعي ضخم على طول الساحل. على الرغم من أن «النافذة» كانت في السابق الوجهة السياحيّة الرئيسة، عند المرور بخليج «دويرجا»، إلّا أن المنطقة لمّا تزل تستحقّ الزيارة للاستمتاع بالمناظر الساحليّة الرائعة والمياه الزرقاء العميقة، فالموقع مُفضّل للسباحة والغطس. عند مدخل خليج «دويرجا»، ترتفع الصخرة Fungus Rock لـ 65 متراً، والمسمّاة باسم النبات الطفيلي الموجود هناك. أشاد فرسان القديس يوحنا بخصائص النبات الطبّية. يحتوي البحر الصافي حول الصخرة المذكورة على مجموعة منوّعة من الأسماك، وهو مناسب للغوص، إذ يمكن الوصول إليه بوساطة القوارب. إلى ذلك، يقدم الصيادون أيضاً رحلات بالقوارب للسائحين في البحر لرؤية «الصخرة».



مرأب المراكب واليخوت في بحر «غوزو».

«مارسالفورن»: كان المكان عبارة عن قرية صيد، لكّنه ما لبث أن أمسى منتجعاً شاطئيّاً يتحدّى سمعة «غوزو» ووصفها بـ «الجزيرة الهادئة»، فهو صاخب على الدوام، لناحية شاطئ البحر تحديداً، في الأيّام المشمسة. الماء آمن بما يكفي للأطفال للخوض فيه. من جهة ثانية، «ميناء مارسالفورن الصغير» هو نقطة انطلاق شهيرة لرحلات الغوص. «مارسالفورن» مناسب للإقامة، بخاصّة من العائلات والمسافرين الباحثين عن إجازة مريحة. هناك، تبيع متاجر البقالة المحلية والمتاجر الضروريّات مثل: الوجبات الخفيفة وواقي الشمس وملابس السباحة، كما تضمّ المدينة مجموعة كبيرة من الفنادق وأماكن الإيجار للنزول فيها خلال العطلات.

للترفيه، تعدّ الواجهة البحريّة لـ «مارسالفورن» مركزاً للمطاعم والمقاهي، ومعظمها يحتوي على «ترّاسات» خارجيّة مطلّة على البحر. وفي المساء بخاصّة، تحلو الجولات، علماً أنّه خلال الصيف تنظّم المهرجانات المحلية والحفلات الموسيقية في الهواء الطلق.

«لا غوميرا».. لهواة المشي والسباحة

تعرف «لا غوميرا»، ثاني أصغر الجزر الرئيسة في سلسلة جبال الكناري الإسبانيّة، بالجبال البركانيّة المُتعرّجة المتقاطعة مع مسارات المشي لمسافات طويلة. في الارتفاعات، تنمو الغابات الكثيفة المزروعة بالسرخس والأشجار المغطّاة بالطحالب، وتحديداً في حديقة «غاراجوناي» الوطنيّة.

السفر في ظلّ جائحة كورونا إلى إسبانيا ممكن لكلّ المطعّمين بالتطعيمات المعترف بها من الاتحاد الأوروبي. ولبلوغ الجزيرة، على السائحين السفر إلى مطار «تنريفي ساوث»، ثمّ استقلال العبّارة إلى الجزيرة.

تشتمل النشاطات في الجزيرة، على:

المشي لمسافات طويلة: من الوديان العميقة إلى قمم التلال الوعرة، تتعدّد المسارات، حيث تضفي المناظر الطبيعيّة البركانيّة للصخور الداكنة والشواطئ الرمليّة السود طابعاً من عالم آخر. تشتمل الأماكن التي يجب زيارتها على متنزّه «جاراجوناي» الوطني وأعلى قمّة في جزيرة «ألتو دي جاراجوناي»، وذلك على ارتفاع 1487 متراً.

زيارة الشواطئ الرمليّة سوداء اللون جرّاء التربة البركانيّة، أمّا البعض الآخر من الشواطئ فتكسوه الحصى، مع الإشارة إلى أنّ هناك تيّارات قويّة على شواطئ الجزيرة.

إلى ذلك، ينصح بالتوجه إلى «بلايا سانتياغو» في الجنوب للاستمتاع بغروب الشمس الرائع، و«فايي غران ري» في الغرب للاستمتاع بأجواء غير ملوّثة تماماً.



النخيل في الطريق إلى بحر «لا غوميرا».

الشاطئ في «فايي غران ري».

طاقتك على حق..

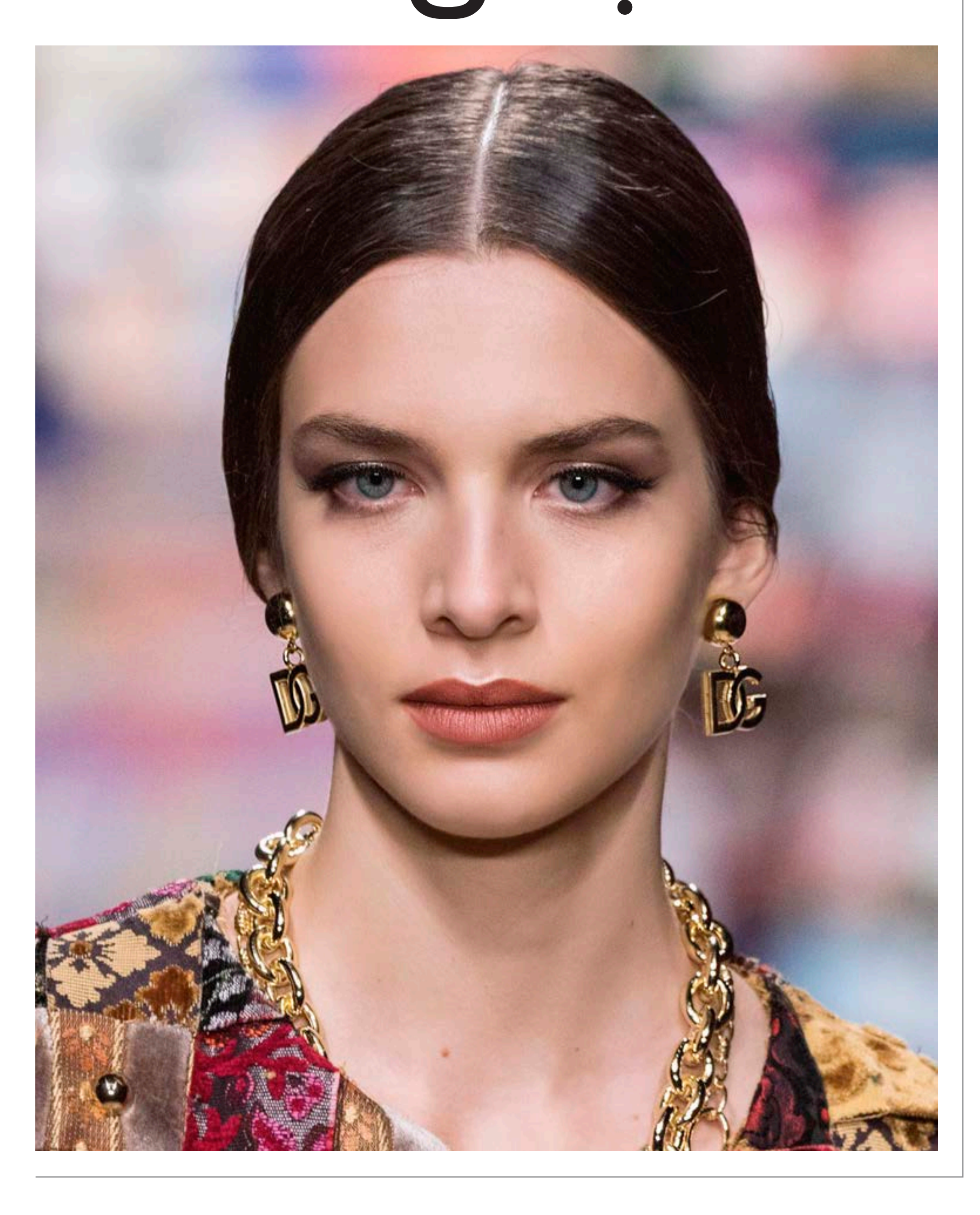
مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



جميعنا قد التقى أو مرّ على مسمعه الوصف الدقيق "لصديقنا المحظوظ" صاحب الأماني المحققة، وكيف أنه ولد وفي فمه ملعقة من الحظ تكفيه عمراً ليعيش بهناء وسعادة، يطلُب فيجاب ويأمر فترضخ له كل صعاب المجرة، حياته المهنية تسير مع عقارب الساعة إلى الأمام.
ليس هذا وحسب بل إن صديقنا لم يكتف بأنه ملك الحظ بل أيضاً كان له الحصة الأكبر من المصادفة، فهي الأخرى تغدق عليه حتى تكمل له نواقص الحظ هذا إن وجدت!!
هو من لديه عمل مناسب يحظى به بتقدير مدرائه واحترام زملائه، يَلقى أي عمل يقوم به على استحسان الجميع، ونادراً ما يتعرض للنقد، يحصل باستمرار على المكافآت والعلاوات ويُمنح استثناءات لا تنتهي، تمهد له الطرق المتعرجة، يفضله الكثيرون ويُرَشح دوماً لمناصب عليا ومهمة، مشهور في الأوساط القريبة والبعيدة منه فالجميع يثقون به ويحبونه..
صديقنا المحظوظ الذي نَدّعي بأنه سلب منا الحظ واختزنه لذاته ليس كما نعتقد، بل هو ذلك الشخص الذي بذل أكثر مما بذلنا.
لم يفرغ طاقته بصغائر الأمور أو كان دخيلاً على الأحداث والحوارات التي لا تعنيه، لم يصارع لأجل أن يثبت ما هو حقيقي لشخص ليس لديه الرغبة بالفهم أو السماع أو حارب ضد أتفه الأمور وأصغرها، بل حافظ على طاقته من أن تنضب وتنتهي ضحية اللا شيء.
فالثقة المطلقة، الثروة الطائلة، النجاح العظيم، محبة الآخرين وولائهم وحجم منازلنا في قلوبهم، واستمرارية علاقتنا بأولئك الأشخاص الذين نرغب بوجودهم ويطمئننا الدفء الساكن في أرواحهم وأحاديثهم، كلها أمور لا تأتي بالمصادفة البحتة أو الطارئة، والحظ العاثر أو السعيد ليس هو المتحكم بها مهما كان يتحيز لصالحنا ونحسب أنه يرضخ لمطالبنا.
التمني ليس له كلمة أو سلطة لإجبارها على التحقق أو الاستمرارية، والأحلام ليس لديها الوقت الكافي لتُقحِم نفسها أكثر من اللازم في طرق التنفيذ ووقته، نحن أنفسنا لم نُولد ومعنا حق مشروع لامتلاك كل ما نتمناه ولا حتى ورثنا مصباحاً سحرياً وخادماً يحقق لنا كل ما نأمر به.
وحده "المجهود"، بعد توفيق الله ورضاه، له الكلمة الأخيرة فهو المحرك الرئيس لكل ما نسعى إليه.

**أن تكون محظوظاً يعني أن تحافظ على طاقتك ولا تدعها ترحل ومن ثم تلومها على أنها نفدت.
فلطاقتك عليك حق...**

BEAUTY
REPORT
جمال





The BB Glow Treatment

سرّ البشرة المشرقة

ظهـرت تقنية Bb Glow في كوريا الجنوبية، وبعدها انتشـرت بشـكل سـريع حول العالم ونالت شـعبية كبيرة في صالونات التجميل. فهذه التقنية التجميلية تشـكّل حلّاً فوريّاً لإخفاء مشـاكل البشرة، كما أنها توفّرعليك الكثير من الوقت أمام المرآة خلال وضع المكياج. فما هي، وكيف تعمل؟ تابعي التفاصيل.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



ما هي هذه التقنية؟

يتمّ في هذه التقنية استخدام مواد نباتية تعالج البشرة وتمنحها النضارة والإشراق، كما يتمّ تطبيقها من خلال عدة طرق مختلفة. أهمّ ما تعد هذه التقنية به هو الاستغناء عن وضع كريم الأساس، لأنّ البشرة ستكون صافية وبلون واحد.

نتائج تحصلين عليها مع تقنية BB Glow

• توحيد لون البشرة.
• تحفيز إنتاج الكولاجين.
• إخفاء التجاعيد.
• تقليل النمش وآثار حب الشباب المزعجة.
• تخفيف مظهر المسامات الواسعة.
• استعادة البشرة حيوتها.
• إخفاء احمرار البشرة.
• تخفيف مشكلة الهالات السوداء.
• الحدّ من الإفرازات الدهنية.

خطوات تطبيق BB Glow

• بداية يقوم الإختصاصي بتنظيف البشرة بشكل جيد ثم يطهّرها.
• يستخدم كريماً مقشّراً لإزالة خلايا الجلد الميّتة.
• يطبّق أمبولات BB Cream Ampoule على بشرة الوجه، علماً أنّ هناك 3 درجات لونية منها، الفاتحة والمتوسّطة والغامقة.
• هنا يتمّ اختيار اللون بحسب لون البشرة، لإدخاله تحت الجلد باستخدام جهاز إبر دقيقة من 0.25 ملم إلى 1 ملم، أو ما يعرف بـ Dermapen.
• بعد الاختراق، تمتزج أمبولات BB Cream المحقونة في الجلد وتتكيّف مع لون البشرة.
• يتمّ استخدام حوالي 5-10 مل من BB Cream Ampoule لتوفير تغطية كافية للبشرة.
• بعد وضع طبقة رقيقة من هذه الأمبولات بواسطة فرشاة، يمرّر الخبير جهاز الإبر الدقيقة على الوجه بشكل متكرّر ودائري.
• في المتوسط ، تستغرق الجلسة من 45 إلى 60 دقيقة، ولكن يمكن أن تختلف المدّة حسب المنطقة المراد علاجها.
• الوقت المطلوب للجلسة التالية هو بعد 21 يوماً على الأقل.
• يتطلب منك إجراء 4 جلسات لتحصلي على تغطية كاملة وإخفاء للعيوب.
• بالنسبة للآثار الجانبية، عادةً ما تواجه السيدّة القليل من الإحمرار ولعدة أيام على بشرتها.

نصائح بعد علاج BB Glow

• لا تتعرّضي أبداً لأشعة الشمس.
• تجنّبي حمامات البخار والمياه الساخنة.
• ابتعدي عن موضوع تقشير البشرة.
• لا تستخدمي واقي الشمس، أو المكياج، أو أي مستحضرات أخرى على بشرتك، قبل مرور 24 ساعة على كلّ جلسة.
• بعد مرور 24 ساعة، من الضروري تطبيق واقي الشمس الملوّن كلّ 4 ساعات.
• استخدمي السيروم الذي يحتوي على حمض الهيالورونيك كلّ يوم، لتمنحي بشرتك التغذية والترطيب المثاليين.
• نظّفي بشرتك ورطّبيها صباحاً ومساء.

لا ينصح بعمل هذا الإجراء:

• لأيّ شخص يعاني من الإلتهابات الجلدية على اختلاف أنواعها، مثل الأكزيما، والصدفية، وحبّ الشباب، وحبّ الشباب الكيسي.
• للذين يتناولون الأدوية الهرمونية.
• للحوامل والمرضعات.



Best Nude Lipsticks

أحمر الشفاه النيود لصيف 2021

طغت هذا الصيف موضة الشـفاه النيود أو الملوّنة بأحمر شفاه شبيه بلون البشرة. هي صيحة شـاهدناها على منصّات العروض العالمية لهذا الموسـم، وقد رافقت عدداً كبيراً من إطلالات الموضة المطروحة بتدرّجات حياديّة. في هذا التقرير دليل شامل لاختيار الدرجة العارية الأنسب لبشرة شفتيك، وأي مستحضرات شفاه تحقّق لك الطلّة المنشودة.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

Your Skin Tone is the Key

أي أحمر شفاه نيود يناسب بشرتك؟

• **للبشرة الفاتحة أو الباهتة:** تجنّبي اختيار أحمر الشفاه البيج الذي سيجعلك باهتة للغاية، وابحثي عن تدرّجات الوردي الناعم، والخوخي أو المشمشي الباهت.

• **للبشرة المسمرّة أو ذات النغمات الذهبية:** تجنّبي الألوان الباردة، وابحثي عن درجات لون البنّي الكريمي، مثل الكراميل والبيج الدافئ.

• **للبشرة الزيتونية:** ستبدو جميع ألوان أحمر الشفاه شبه رائعة عليك، بدءاً من البيج إلى البرونزي فالوردي.

• **للبشرة ذات النغمات الصفراء:** فكّري في اللون البيج الفاتح أو الكريمي، أو تدرّجات قهوة اللاتيه أو الموكا.

• **للبشرة الداكنة:** اختاري نغمات الشوكولاته، مثل البنّي الذهبي الغني، والقهوة.

لتحصلي على إطلالة لافتة

في حال خشيت من اعتماد اللون العاري لشفتيك، يمكنك وضع لمسة غلوس خفيفة.

على الخدّين، ضعي أوّلاً البرونزر البنّي، ثم أضيفي أحمر الخدود الكريمي الوردي أو الخوخي لتفتيح الوجه.

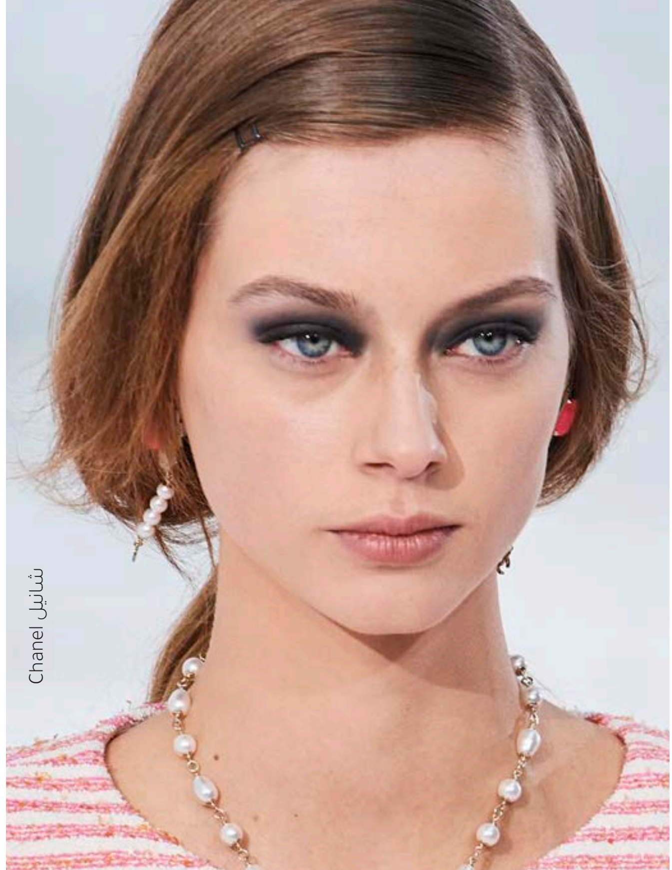
اختاري مع الشفاه النيود ظلال عيون دخانية بلون بنّي شوكولاتة أو رمادي داكن؛ أو ارسمي خطّ كحل أسود، وموّهيه قليلاً، مع التركيز على الحواجب لمنح عينيك المزيد من الجاذبية والإضاءة.

إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستخدمين فيها أحمر شفاه نيود، اطلبي المساعدة من خبير المكياج للعثور على أفضل ظلّ يناسب لون بشرتك.


Vivienne Hu فيفيان هو



آن كلاين Anne Klein



شانيل Chanel

How To Wear Nude Lipstick?

كيفية اعتماد أحمر الشفاه النيود

يعدّ اعتماد أحمر الشفاه العاري طريقة خفية لجذب الانتباه إلى نغمات بشرتك الطبيعية، وإضفاء القليل من اللون على وجهك. ولكن لتطبيقه عليك اتباع الخطوات العملية التالية:

عالجي جفاف الشفتين وتشقّقهما

مظهر الشفتين المتشقّق سيشوّه إطلالتك بالكامل؛ لذا احرصي على شرب كميّة كافية من الماء خلال اليوم، أو يمكنك استعمال مرطّب من خلال تمريره على شفتيك خلال النهار، وقبل تطبيق أحمر الشفاه العاري.

لا تنسي تقشير شفتيك

الجلد الميت يمنعك من الحصول على طلّة شفاه نيود مثالية مهما حاولت. قومي بتقشير شفتيك بواسطة مكوّنات طبيعيّة تجدينها في مطبخك، لتنعمي بملمس ناعم ومظهر جميل. ننصحكِ بتجربة وصفة مقشّر العسل مع السكر والليمون لتقشير وترطيب وتفتيح لون الشفتين.

حدّدي شفتيك وارسميهما

ارسمي أطراف الشفتين بقلم تحديد الشفاه النيود بعد تطبيق أحمر الشفاه بالدرجة اللونية ذاتها. ثمّ أضيفي طبقة ثانية من أحمر الشفاه. هذه الطريقة تضمن لك دوام لون الشفاه العاري لوقت أطول.

أحسني اختيار قلم تحديد الشفاه

إذا أردت تكبير شفتيك، اختاري محدّد شفاه أغمق بدرجة واحدة من لون أحمر الشفاه. أما إذا كنت صاحبة شفتين ممتلئتين، فاختاري المحدّد وأحمر الشفاه بلون واحد. كما لا تغفلي قاعدة عدم اختيار قلم تحديد بلون داكن إذا كان أحمر الشفاه فاتح اللون.

لا ترسمي حدود الشفتين لتكبيرهما

توقّفي عن هذه العادة، لأنها ستجعلكِ تبدين كالمهرّجة. فإذا كنت تريدين تكبير شفتيك، حدّدي أطرافهما فقط، وانهي مكياجك بوضع القليل من ملمّع الشفاه في وسط شفتك السفلى. ننصحك أيضاً باستخدام مستحضرات تجعل شفتيك أكبر وأكثر امتلاءً، مثل تطبيق بعض الزيوت التي تمنح شفتيك حجماً أكبر وبشكل فوري.

طبّقي البرايمر على شفتيك

البرايمر هو المستحضر الأساسي الذي عليك تطبيقه على وجهك قبل المكياج، وعلى شفتيك قبل أحمر الشفاه. فالمستحضر التمهيدي يحافظ على اللون لوقت أطول، ويمنع أحمر الشفاه من السيلان أو التلطّخ. يمكنك شراء برايمر خاص بالشفاه، أو بكل بساطة استخدام البرايمر الذي تطبّقينه على وجهك.

ضعي كريم الأساس على شفتيك

ضعي طبقة رقيقة من كريم الأساس على شفتيك قبل وضع أحمر الشفاه. عادة ما يكون أحمر الشفاه الطبيعي فاتحاً جدّاً، لذلك يمكن أن يظهر لون شفتيك الطبيعي من خلاله. أثناء وضع كريم الأساس، ضعي طبقة رقيقة على شفتيك لتوحيد لونهما الأصلي، وإبراز أحمر الشفاه فوقهما. لا تضيفي كريم الأساس إذا كانت شفتاك جافتين، فالكريم سيزيد من جفافهما. يمكنك أيضاً استخدام خافي العيوب السائل فوق شفتيك بدلاً من كريم الأساس.

اعتمدي مبدأ تعدّد طبقات أحمر الشفاه

قومي ببناء طبقات متعدّدة من أحمر الشفاه العاري أثناء وضعه، حيث يمكن أن يكون أحمر الشفاه شديد الشفافية. لتغطية كاملة، افركي أحمر الشفاه عدة مرّات على شفتيك للتأكد من عدم ظهور لون شفتيك الطبيعي. هذا مهمّ بشكل خاص للظلال النيود المائلة إلى البيج والبنّي.

Best Nude Shades for the Lips



4 3 2 1 6 5 7

أبرز ألوان أحمر الشفاه النيود

1 روج كوكو ألترا هايدرايتينغ ليب كولور مادموازيل من شانيل Chanel, Rouge Coco Ultra Hydrating Lip Colour Mademoiselle
2 ليبستيك إن ساندواش بينك من بوبي براون Bobbi Brown, Lipstick In Sandwash Pink
3 روج ديور نيود لوك من ديور Dior, Rouge Dior Nude Look
4 فام نيود ليب ستيلو من آورغلاس Hourglass, Femme Nude Lip Stylo
5 ليبستيك فيرف من ماك MAC, Lipstick Verve
6 ليب كولور إن بلاش نيود من توم فورد Tom Ford, Lip Color In Blush Nude
7 مات ريفوليوشين بيلو توك من شارلوت تيلبوري Charlotte Tilbury, Matte Revolution Pillow Talk

Profhilo for Whitening

حقن «البروفايلو» لتجميل وتبييض الركب

انتشرت حقن «البروفايلو» منذ فترة قصيرة في عالم تجميل الوجه واستعادة شبابه، واليوم تدخل هـذه التقنيـة في تجميـل الركب لتمنحهما بشـرة خالية مـن التجاعيد، بلون موحّـد ومظهر أملس وشبابي أكثر. دكتور التجميل حميد دويهي يشرح لك تفاصيلها وأسباب اللجوء إليها وفوائدها.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



دكتور التجميل حميد دويهي

غالبا ما تعاني النساء العربيات من مشاكل جمالية في الركب لعدة أسباب من بينها :
• البشرة الداكنة التي تظهر عليها تصبغات مزعجة.
• اسمرار الركب بسبب التعرض المفرط للشمس من دون استعمال كريم واقي.
• ظهور التجاعيد التي تزداد مع بلوغنا سن الثلاثين.
• الترهلات التي تظهر نتيجة تغيرات الجسم وتغيرات الوزن.
• كل هذه المشاكل وأكثر تشوه من جمالية الركب وبالتالي تؤثر على نفسيتك وعلى مظهرك فتخجلين من إظهارهما بثقة.

حقن «البروفايلو» لتجميل الركب

• بداية «البروفايلو» هو يستخدم عملية التخمير المفرط. وهو مطّور خصيصاً للحقن بأقل تدخل جراحي والحد الأدنى من الألم الممكن وأقصر وقت للجلسات للحصول على النتيجة المرغوبة. وهذا يجعله علاجًا سهل ومطمئناً لتحصلي على النتيجة المرغوبة.
• تختلف هذه الحقن تماما عن حقن الفيلر فهي لا تعمل على ملء التجاعيد، بل هي حقن محفزة مصنوعة من حمض الهيالونيك يحقن في الجلد ليعمل على وظيفتين : تحفير انتاج الكتل الشحمية وتحفيز بروتين الأنسجة الضامة المسوؤلة عن مرونة البشرة وشبابها واستعادة جمالها.

من فوائده

• استعادة مرونة البشرة
• تحسين لون البشرة تبييضها وترطيبها
• تعزيز نسيج البشرة
• تحسين مستوى الكولاجين واستعادة شبابها
• الحد من الاضطرابات الجلدية
• تحفيز الكتل الشحمية للتخفيف من الترهلات
• تحتاج المرأة إلى 4 جلسات واحدة كل شهر ومن بعدها تقوم بمتابعة دورية حسب حاجة المرأة.

«البروفايلو» والتقشير الكيميائي

في حالات التصبغات العمية والداكنة ينصح د. دويهي باللجوء إلى التقشير الكيميائي مع حقن «البروفايلو» لنتيجة أسرع وأجمل.
تعتمد هذه التقنية على وضع المقشّر الكيميائي على الجلد مدة 30 دقيقة، حيث يقوم الدكتور المختص بتقشير الجلد الميّت للتخلّص منه وتخفيف لون البقع في هذه المنطقة المراد تفتيحها.
وهي نوع من الأسيد الخاص بالبشرة يستعمل بحسب ما يتلاءم مع البشرة ومشكلتها ونسبة التصبغات لديها.
يقوم هذا التقشير على تفتيح البشرة من خلال تقشيرها أولاً ومنع الخلايا التي تفرز اللون الداكن ثانياً أي منع الميلانين من التكاثر وتغميق لون البشرة.

نصائح للعنايةِ بجمال الركب

• الإكثار من تناول الأطعمة الصحية والإبتعاد عن السكريات والدهون.
• الإكثار من شرب الماء لتنقية البشرة.
تقشير منطقة الركب للتخلّص من الخلايا الميتة والحفاظ على بشرة ناعمة.
• التخلص من الوزن الزائد قدر الإمكان والقيام بتمارين تشد البشرة وتمنع الترهلات.
• ترطيب الجسم بما فيه الركب حتى لا يتسبب الجفاف بالمزيد من التشققات والتجاعيد.
• استعمال كريم حماية من الشمس في حال التعرض للشمس أو عند الرحلات البحرية.
• عدم وضع زيوت أو استعمال مستحضرات تحفز انتاج الميلانين.





Face & Body Oils

زيوت الوجه والجسم لمكافحة الشيخوخة

لعلّك تبحثين عن أفضل العلاجات لمنع ظهور التجاعيد في وقت مبكر، واستعادة نضارة وحيوية بشرتك. وأهمّ هذه العلاجات ربّما، تلك القائمة على الزيوت الأساسية، أو التي تأتي بتركيبة زيتيّة تغذّي البشرة، وتحوّل الجلد المترهّل إلى جلد مشدود وأكثر شباباً. في التالي، نستعرض معاً أهمّ هذه الزيوت وطرق استخدامها بالشكل الصحيح.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

لكل بشرة زيوت خاصة بها

اختاري الزيت الأفضل لك حسب نوع بشرتك، في الدليل التالي طرق اختيار الزيوت المناسبة:

• البشرة الدهنية Oily Skin

البشرة الدهنية من أكثر الأنواع عُرضة للإصابة بالرؤوس السوداء والحبوب والبثور؛ نظراً لنشاطها المفرط في إفراز الزيوت الطبيعية. لذلك، يُنصح باستخدام زيوت ذات خصائص فعّالة في تنظيم افراز الدهون.

زيت الجوجوبا: هو علاج رائع للبشرة الدهنية، حيث يحدّ من إفراز الزيوت ويصغّر المسامات، نظراً لاحتوائه على مواد مضادّة للأكسدة وفيتامين E.

• البشرة الجافة Dry Skin

إن الزيوت الغنية بحمض الأوليك Oleic Acid مناسبة للبشرة الجافة خاصّة مع التقدّم في السنّ، لأنها تخترقها بالعمق وتمدّها بالترطيب اللازم.

زيت اللوز: يرطّب البشرة ويحميها من الجفاف، كونه غنيّ بفيتامين A الذي ينعّم الخطوط الدقيقة.

• البشرة العادية Normal Skin

تناسب البشرة العادية جميع أنواع الزيوت الطبيعية.

زيت الأفوكادو: من بين الزيوت الأكثر قدرة على الترطيب، كما يساعد في إنتاج الكولاجين، وبالتالي محاربة التجاعيد.

• البشرة الحسّاسة Sensitive Skin

تناسبها زيوت ذات تركيبة لطيفة ومهدّئة، تعمل كحاجز وقائي ضدّ التهيّج.

زيت الصبار: غني بمضادّات الإلتهاب والأكسدة، ويعتبر مضاداً طبيعياً وقابضاً للبكتيريا.

كيفية استخدام الزيوت للوجه

لتعزيز تغلغل خصائص الزيوت في البشرة، ضعي قطرتين إلى ثلاثة من الزيت في راحة الكفّ، وافركيها جيداً. ثم، وزّعي الزيت على وجهك ودلّكيه بدقّة باستخدام رؤوس أصابعك، وبحركات دائرية ناعمة باتجاه الأعلى وإلى الخارج. ابدئي من وسط الجبين وصولاً إلى الخديّن، فبقية مناطق الوجه والرقبة، مع الحرص على تربيت منطقة محيط العينين، وليس فركها. يجب أن تستغرق مدة التدليك دقيقة، كي تمتصّ البشرة الزيت بالكامل، ولمنع تشكّل طبقة زيتية على سطحها.

زيوت لشدّ بشرة الجسم وتعطيره

• **زيت إكليل الجبل:** من أفضل الزيوت العطرية، يعالج السيلوليت، ويشد الجلد، ويمنع ظهور الخطوط غير المرغوب فيها، كما أنّه يعطّر الجسم ويعزّز الشعور بالاسترخاء.

• **زيت اللبّان:** يتميّز بخواصه الفعّالة المضادّة للبكتيريا، وبقدرته على التخلّص من الترهّلات.

• **زيت بذور الورد:** يحمي خلايا الجلد من التلف بعد التعرّض المباشر لأشعة الشمس، نظراً لغناه بفيتامين C.

• **زيت الحلبة:** يُرطّب البشرة، ويحرّر الجلد من علامات التمدّد والترهّلات والتجاعيد.

طريقة تدليك الجسم

امسحي بشرة جسمك جيّداً بمنشفة قطنيّة مبلّلة بماء دافئ. ثم، طبّقي الزيت على البشرة بالكامل، مع تدليكها بحركات دائريّة لطيفة لمدّة 5 دقائق متواصلة. اشطفي فيما بعد بماء دافئ.

Best Natural Face Oils
زيوت خاصة ببشرة الوجه

1 زيت يغذّي بشرة الوجه الدهنية، ويحميها من التجاعيد: أورغانيك بيوتي فاشيال أول من هونيست بيوتي Honest, Organic Beauty Facial Oil

2 زيت لترطيب وتنعيم بشرة الوجه المختلطة: مويستشر رينوال أويل بوستر من بولاز تشويس Paula's Choice, Moisture Renewal Oil Booster.

3 زيت لتغذية بشرة الوجه الحسّاسة وترطيبها: روزهيب بايوريجينيريت يونيفرسال فايس أول من باي Pai, Rosehip BioRegenerate Universal Face Oil.

4 زيت مرطّب ومنعّم لبشرة الوجه: زيت الأفوكادو للوجه من نارلوا Narloa, Avocado Face Oil.



Healthy Shiny Hair

العناية الصحيحة لشعر صحي ولامع في الصيف



الشـعر الصحي واللامع، لا يقتصر على اسـتعمال أفضل مسـتحضرات العناية بالخاصّة بالشعر فحسـب، إنما يتعدّاها إلى سـلوك خاص تواظبين عليه لتعزيز قوّته وحمايته من التلف. وهذا ما تطلعنا عليه، خبيرة العناية بالشعر السعودية حنان سعيد بجنف، من صالون «هند جولي» بجدّة.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

6 خطوات لتجديد شعرك وتعزيز صحته

تنظيف الشعر
غسل الشعر بشكل معتدل على أن لا يتخطّى ثلاث مرّات أسبوعياً، لتجنّب تقليل زيوت فروة الرأس الطبيعية، حيث أن وظيفتها الأساسية حماية الشعر. وكذلك يجب الحرص على استعمال شامبو وبلسم خاليين من مواد السلفات والسيليكون والبارافين، كونها تُسبّب في تكسّر الشعر، وبالتالي تقصّفه.

ترطيب الشعر
يعدّ الترطيب أمراً ضرورياً وهاماً لحماية الشعر من عوامل الشيخوخة، حتى لو كانت شيخوخة الشعر بطيئة، ومتأخرة مقارنة بتقدّم سنّ البشرة. فمع مرور السنين، تبدأ البصيلات بفقدان صحّتها، ويصبح الشعر أكثرعرضة للتساقط ولخسارة الزيوت الطبيعية. لذا، يُنصح بتطبيق ماسك ترطيب الشعر مرّة أسبوعياً، من أجل تجديد البصيلات وتقوية فروة الرأس، والحصول على شعر صحي ولامع.

تقشير فروة الرأس
تكثر الغدد الدهنية عادة داخل فروة الرأس، وهي تنتج مادة دهنية تدعى الزهم، المادة المسؤولة عن الحفاظ على شعر ناعم ولامع وصحّي. ولكن في بعض الحالات، تزداد نسبة إفراز الزهم، فتنسدّ الغدد الدهنية ويتراكم الزهم في فروة الرأس، الأمر الذي يؤدّي إلى ظهور القشرة والحكّة. لذلك، فإنّ تقشير فروة الرأس يعدّ من أفضل الطرق للعناية بالشعر، كونه يساعد في إزالة خلايا الجلد الميتة وغيرها من الأوساخ، مثل تراكم الزيوت الزائدة ومنتجات العناية بالشعر، والتي يمكن أن تسدّ بصيلات الشعر وتمنع نموّه.

أقنعة تغذية الشعر
تشكّل الأقنعة علاجاً فعّالاً لمنع تلف الشعر وحمايته من العوامل الخارجية التي يتعرّض لها بشكل يومي، مما يسبّب جفافه وفقدان لمعانه. لذا، من المهم تعزيز صحة شعرك وحمايته من تلك المشكلات، وذلك من خلال تطبيق ماسك مغذّ للشعر مرّة أسبوعياً. كذلك احرصي على اختيار الماسك المناسب لنوعية شعرك، سواء كان دهنياً أو عادياً.

تناول الفيتامينات
يسبّب فقدان المعادن والفيتامينات في الجسم، إلى تساقط الشعر وحتى فقدان لمعانه. لذلك، من الهام جداً، تناول مكمّلات الفيتامينات والمعادن اللازمة لتعزيز صحة الشعر وتقويته. طبعاً عليك باستشارة الطبيب المختص وإجراء الفحوصات المخبرية اللازمة، قبل تناول هذه الفيتامينات والمقوّيات.

سيروم لحماية الشعر
لحماية الشعر من أضرار المياه المالحة أو مادة الكلور عند السباحة، يجب تطبيق سيروم للشعر وتغطيته بقبّعة خاصة للسباحة؛ وذلك لحمايته من التلف وأيضاً من أشعة الشمس التي تسبّب جفاف الشعر.



مستحضرات للعناية بالشعر هذا الصيف

1 شامبو خالٍ من الكبريتات للشعر المصبوغ: إيفربيور مويستشر سولفات فري شامبو فور كُولور تريتد هير من لوريال باريس L'Oréal Paris, Everpure Moisture Sulfate Free Shampoo for Color-Treated Hair.

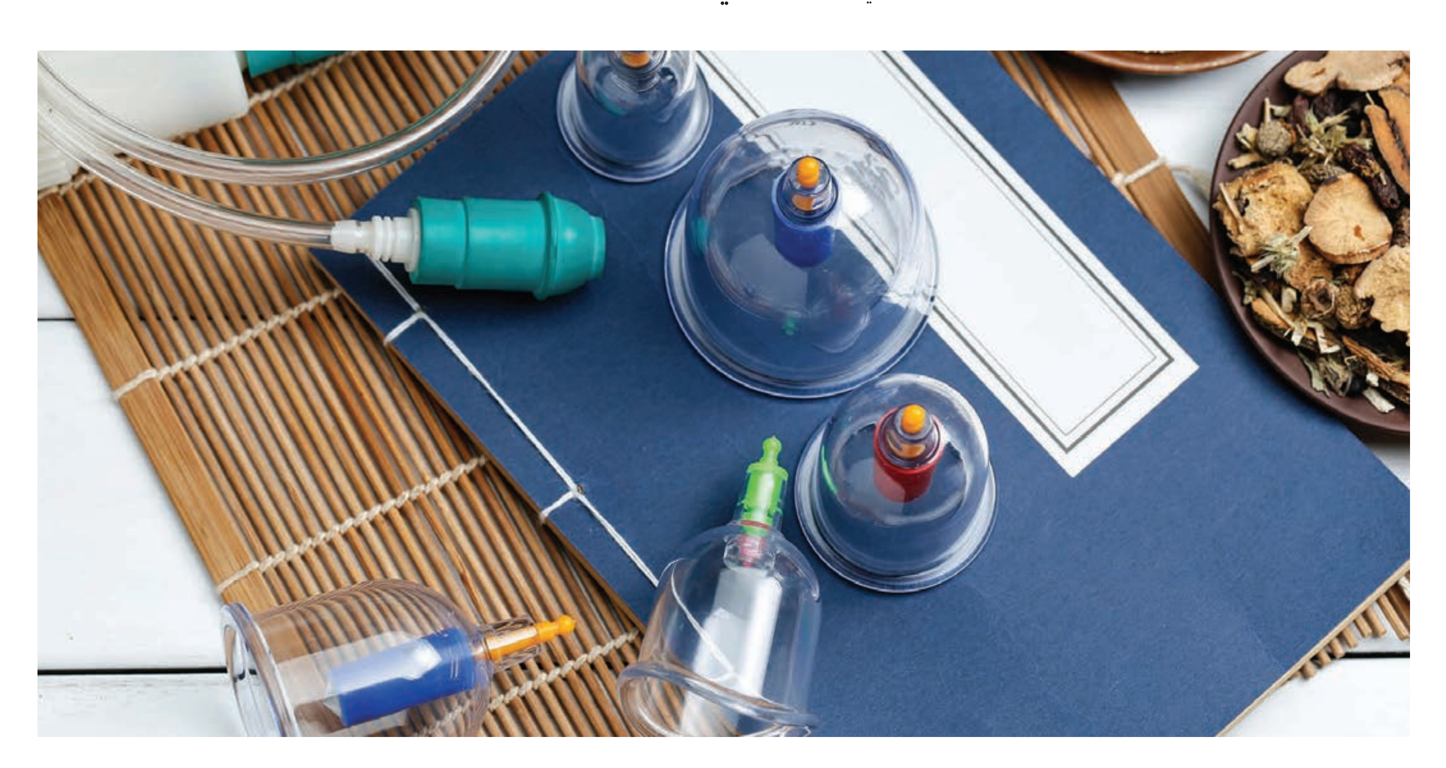
2 شامبو مكثّف بحمض الهيالورونيك لتنعيم الشعر: بان دانسيتي من كيراستاز Kérastase, Bain Densité Shampoo.

3 مقشّر لفروة الرأس غني بالفحم + زيت جوز الهند: سكالب ريفايفال شاركول + كوكونات أويل مايكرو أكسفولييتينغ شامبو من بريوجيو Briogeo, Scalp Revival Charcoal + Coconut Oil Micro-Exfoliating Shampoo.

الحجامة..
تفاصيل استخدامها وفوائدها للحمل

انتشر استخدام الحجامة في الطب التكميلي، وذلك للحد من بعض المشاكل الصحية مثل التورم والألم والالتهابات والعقد العضلية، أو الاسترخاء لأنها تعد شكلًا من أشكال المساج والتدليك. وقد انتشرت عند جميع الحضارات، وقد كان الفراعنة أول من استخدمها. لكن رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلّم، ميز الحجامة الدموية أو الرطبة؛ لأن أغلب الحضارات كانت تعتمد على الجافة منها. ومؤخراً تم التركيز عليها لعلاج عدم المقدرة على الإنجاب بعد مرور سنة تقريباً من الحياة الزوجية الطبيعية. د. هيمن النحال، اختصاصي الطب التكميلي والعلاج بالحجامة، مركز الشارقة العالمي للطب الشمولي، يوضح الكثير من تفاصيل إجراء الحجامة، وفوائدها للحمل.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



ما هي الحجامة على وجه العموم؟
هي عبارة عن عملية شفط الدم الفاسد من الجسم الذي يعرض تراكمه إلى العديد من الأمراض في المستقبل. وذلك عن طريق استخدام بعض الكاسات صغيرة هوائية، والتي قد تكون مصنوعة من الزجاج أو السيليكون.

ما هي الأسباب العامة لتأخر الإنجاب عند النساء؟

• **مرض البطانة الرحمية:** وهو عبارة عن حالة ينمو خلالها نسيج شبيه بالغشاء في مكان خارج الرحم، قد يسبب ألماً مبرحاً لعدم وجود أي منفذ له للخروج.

• **مشاكل انسدادات قناة فالوب:** يحصل انسداد، يمنع وصول النطاف إلى البويضات، وإذا كان في إحدى القناتين تكون نسبة حدوث الحمل 50%، أما إذا كان الانسداد في القناتين فيرفع نسب العقم.
اضطراب الدورة الشهرية: حيث تأتي في موعد مختلف كل شهر وقد تتأخر لأكثر من شهر، مما يسبب صعوبة في تحديد وقت الإباضة.

• **بعض أنواع تعدد أكياس المبايض:** قد تسبب وخزاً في أسفل البطن. طبيبك سيبذل قصارى جهده لإجرائها بالمنظار (من خلال شقوق صغيرة). لكن إذا كان الكيس كبيراً، فلا مفر من الجراحة بشق البطن.

• **مشاكل في الرحم:** حيث يؤخر الحمل ويزيد من الضغط على المثانة خلال الثلث الأول منه، ما قد يسبب سلس البول أو صعوبة في التبول.

• **خلل هرموني وتأثير سلبي على المبايض:** العديد من حالات عدم الإنجاب يكون سببها لخبطة الهرمونات، مثل: هرمونات الغدة الدرقية.

• **أسباب غير معروفة:** وهذه لم يتجاوزها العلم بعد. فرغم سلامة الزوجين من جميع المسببات، لا يحصل الحمل.

الحمل بعد سن الـ 35: وهي مشكلة باتت شائعة بسبب تأخر الزواج، أو عدم التخطيط للحمل المبكر.

د. هيمن النحّال:
الحجامة كأي دواء طبي يمكن أن يستجيب لها بعض الأشخاص ولا تؤثر في بعضهم الآخر


د. هيمن النحال

بعد إجراء الفحوصات

متى يتم البدء بالحجامة؟

لا نبدأ العلاج بالحجامة، إلا بعد التشخيص الصحيح بإجراء الفحوصات المخبرية والشعاعية، لكلا الزوجين، للتعرف إلى الأسباب التي أدت لتأخر الحمل، ثم نبدأ العلاج بالحجامة الطبية، والتي تكون مساعدة للعلاجات الأخرى. آخذين بعين الاعتبار الحالة النفسية للزوجين.

ما هي آلية العلاج بالحجامة؟

هي عملية سحب الأخلاط الدموية والشوارد الحرة من الشعيرات الدموية من عدة مواقع في الجسم، وحسب كل حالة، أي تركز العمل في مكان مسبب منع الحمل، للمساعدة في علاج الحالات السابقة، كما أنها تساعد في شفاء الأورام الحميدة أو زيادة هرمون الحليب «البرولاكتين».

زيادة نشاط الخلايا

ما هي نتائج الحجامة؟

لوحظ ازدياد فرص الحمل لدى السيدات، اللاتي يعانين من تأخر الإنجاب بنسبة مرتفعة، بعد إجراء عملية الحجامة الطبية، في مواقع محددة، فهي تنشط الغدة النخامية، التي بدورها مسؤولة عن إفراز هرمونات الأنوثة والهرمونات المنشطة للمبايض. فالحجامة تعمل على زيادة نشاط الخلايا في موضع العلاج بها، فيزداد نشاط الهرمونات، التي تؤثر على العديد من أعضاء الجسم مثل المبايض والغدة النخامية.

هل تختلف طرق علاج المرأة عن الرجل؟

عند السيدات تحديداً فإن للحجامة طريقة تختلف نوعاً ما عن الرجال؛ حيث نهتم أكثر بالحجامة المتزحلقة مع الحجامة الدموية، وكذلك يمكن إجراء جلسة تكميلية بعد جلسة الحجامة الأساسية، بثلاثة إلى خمسة أيام، وتكون جلسة حجامة متزحلقة جافة وهذا يحدد حسب الحالة.

ما هي الحجامة المتزحلقة، والتي تعدّ مناسبة للمرأة؟

الحجامة المتزحلقة، يُعقم المكان المحدد للحجامة، مع مراعاة العمل على تجفيفه جيداً. وقد يتم حلق الشعر عند وجوده، ثم يدهن المكان بالزيت ويوضع الكأس على المكان المحدد، ونبدأ بعملية الشفط أيضاً. لكن يحرك الكأس بحركة دائرية وبعكس اتجاه عقارب الساعة، وبعدها يتم تحريك الكأس بشكل طولي ومع اتجاه القلب. يتم الاستمرار بهذه العملية لمدة لا تقل عن ربع ساعة، أو حتى يتغير لون الجلد إلى اللون الأحمر. يزال الكأس ببطء، مع تجنب تعقيم المكان، إذ يفضل الاغتسال بالماء العادي بدلاً منه.

ما شروط الحجامة للزوجين؟

الشرط الأول: أن يتم إجراؤها، مع تغير شبه شامل في البرنامج الغذائي للزوجين، مثل:

- تناول الخضروات المطبوخة، باستثناء الملفوف والقرنبيط.
- زيادة كميات الألياف تدريجياً. وتجنب الأطعمة الدهنية أوالحارّة أو المعالجة.
- شرب ما يقارب 2-1.5 ليتر من الماء يومياً.
- تجنّب تناول منتجات الألبان للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمّل اللاكتوز.
- تجنّب تناول الأطعمة الغنية بالغلوتين أو الحدّ منها.
- تناول الوجبات في مواعيدها المحددة، وببطء.
- عدم شرب أكثر من 3 أكواب من الشاي أو القهوة يومياً، وعدم الإكثار من شرب المشروبات الغازية.
- تناول كمية معتدلة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السوربيتول البديل للسكر، مثل الخوخ المجفف وعصير الخوخ.

الشرط الثاني: • أن تُجرى للزوجين في الوقت نفسه، حيث ترفع نسبة النطاف عند الرجل، مع الاعتماد دائماً في العلاج على الدورة الشهرية للزوجة. وتكون في اليوم الثالث من نهايتها.

- يستخدم أكثر من نوع من أنواع الحجامة في حال تأخر الإنجاب، وهي حجامة الجافة، والمتزحلقة والدموية، وتجرى بشكل علاجي كل شهر مرة لمدة ثلاثة أشهر متتالية مع عدم تكرار الجلسة إلا بعد الانتهاء من الدورة الشهرية.

ما المشاكل الأخرى التي تحلها الحجامة؟

كما يمكن للحجامة أن تساعد في عدد من المشاكل الأنثوية مثل:

1 خمول الغدد الدرقية: وذلك بعد إجراء 3 جلسات على 3 أشهر متتالية، بحيث يستجيب الجسم لإنقاص الجرعة الدوائية وليس الشفاء التام.

2 الخلل الهرموني: فهي تخفض مثلاً من هرمون التيسترون، ولا بد من الإشارة إلى أن الحجامة كأي دواء طبي، يمكن أن يستجيب لها بعض الأشخاص، ولا تؤثر في بعضهم الآخر.

3 الصداع النصفي: هنا يمكن أن يخف الصداع أو يزول تماماً، شريطة إجرائها على مدى 3 أشهر ثم كل 3 - 4 أشهر جلسة. مع الابتعاد الكلي خلال فترة العلاج عن الشوكولاتة والمكسرات والجبنة الشيدر والموزاريلا.

4 تحسن الحالة النفسية والمزاجية بصفة عامة عن طريق زيادة هرمونات السعادة بالجسم.

نصيحة:

يجب عدم المبالغة في العلاج بالحجامة واعتماد الأسلوب العلمي والمنهجي في العلاج بعد دراسة مستفيضة لحالة المريض، وفي النهاية العلاج بيد الله وحده، ونتمنى الشفاء والصحة والعافية للجميع.

أبرز الأطعمة الفعالة لمواجهة الإجهاد

تؤثّر الضغوط اليوميّة سلباً في نفسيّة المرء، ما ينتج الخربطة في الأكل، لناحية النوع والكمّ والمواعيد، وفي هذا الإطار قد يغالي المرء في تناول المزيد عن حاجة الجسم، أو القليل عنها، جرّاء الإجهاد النفسي، وذلك حسب شدّته. ولأن الطعام داء ودواء، فإن هناك أطعمة مثبتة فعاليتها في مواجهة الإجهاد.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



توضّح اختصاصيّة التغذية ليا تابت لـ «سيدتي» أن «للسترس نوعين: المزمن الذي يصحب المرء كظلّه، ويحثّه على الأكل بطريقة غير منتظمة، وفائضة عن حاجته، لتكون زيادة الوزن في المرصاد، وصولاً إلى مرض السمنة». وتضيف أن «النوع الثاني من «السترس» وجيز، يقابله المرء في إثر حالة معينة، كفقدان عزيز، مثلاً، ولكن النوع قوي التأثير عليه، ويفقده الشهيّة عادة، فيأكل أقلّ من حاجة جسمة من الطاقة خلال النهار. وحين تلازم الحالة المرء لأيّام، يعرف جسمه فقدان الفيتامينات والمعادن والمغذيات الكلّية (البروتين والكربوهيدرات والدهون)، وبعدها النحول».

سوء فهم الرسائل

من الناحية العلميّة، الإحساس بالجوع هو رسالة مرسلة من الدماغ عند حاجة الجسم للطاقة. أمّا الإحساس بالشبع هو رسالة مرسلة من المعدة للدماغ تعلمه فيها عن الامتلاء. لكنّ الشدّة تحوّل فحوى الرسالة من الدماغ إلى المعدة، وبالعكس، ما يجعل الإحساس غير حقيقي، سواء تعلّق بالجوع أو بالشبع. راهناً، تتزايد الضغوط اليوميّة جرّاء جائحة «كورونا» في العالم، وتطال الجنسين، والفئات العمريّة كافة. ومع تغيّر العادات والعمل عن بعد (من المنزل) والدرس عن بعد والحجر الصحّي والمستقبل الغامض والمعلومات المتضاربة في شأن اللقاح، تلاحظ الدراسات أن فرط الأكل شائع في صفوف الناس. إلى ذلك، يؤثّر «السترس» سلباً في الهرمونات التي تصبح إفرازاتها غير طبيعيّة، وعلى مدى يومي وطويل، كما في معدّل السكّر في الدم.



اختصاصيّة التغذية ليا تابت:
معلوم أن فرط الأكل جرّاء الكرب يجعل المرء يبحث عن «الأكل المريح»، ذلك الغني بالدهن والسكّر

«الأكل المريح»

معلوم أن فرط الأكل جرّاء الكرب يجعل المرء يبحث عن «الأكل المريح»، ذلك الغني بالدهن والسكّر، وصولاً إلى إدمان هذين الصنفين. فكلّما انخفض معدل السكّر في الدم، ينتاب الجسم الشعور بالحاجة إلى المزيد من السكّر لانه اعتاد المستويات العالية منه للتلهي عن الضغوط. والأمر نفسه في شأن الدهون.

في المواجهة...

في مواجهة «السترس»، هناك صنوف من الأغذية، تعدّدها الاختصاصيّة في الآتي:

- المشروبات الدافئة: هي تُرتشف ببطء، وتُهدّئ الحواس، وفي هذا الإطار يبدو البابونج واللافندر خياران جيّدان لاحتوائهما على «الفلافونويدات» أي مضادات للأكسدة التي تروّق الجسم، وتساعد في حماية الخلايا العصبية من الأضرار. و«الفلافونويدات» متوافرة أيضاً في الشاي الأخضر. لكن، يجب شرب المشروبات الدافئة، من دون إضافة السكّر إليها.
- الشوكولاتة الداكنة: تخفف الشدّة عن طريق مركّباتها الكيميائيّة (الفلافونويدات)، وتأثيرها العاطفي، لأنها ترتبط بتدليل الذات والمتعة. لكن، لا لتجاوز 30 غراماً (مكعّب صغير) منها في اليوم.
- الكربوهيدرات المعقّدة: تحثّ على إنتاج «السيروتونين»، الهرمون المرتبط بالمشاعر الإيجابيّة، بالإضافة إلى أنّها تُمتصّ ببطئ أكبر وتتحكّم في مستويات السكّر في الدم. ومن أنواعها: البطاطس الحلوة، والحبوب الكاملة.
- الأفوكادو: الثمرة تزخر بالدهون الجيدة (الأوميغا_ 3)، الحمض الأساسي الذي يحتاج الجسم إليه للتركيز، والحدّ من الغمّ، بالإضافة إلى مكوّنات الأفوكادو من الألياف والمغذّيات الأساسيّة. لكن، لا لتناول أكثر من نصف حبّة في اليوم.



- السمك الدهني المشوي: السلمون والتونا والماكريل والترويت والسردين منه، فيها «الأوميغا_ 3» المحاربة للكرب، مع أهميّة تناولها في الوجبة الرئيسة مرّتين في الأسبوع.
- المكسّرات النيئة: هي غنيّة بالفيتامين «ب» والدهون الجيّدة التي تريح الأعصاب، وتخفض ضغط الدم المرتفع، بخاصّة اللوز والجوز والفستق، لكن يستحسن استهلاكها باعتدال.
- الأغذية الغنيّة بالفيتامين «C»، كالكيوي والليمون الحامض والبرتقال والليمون الهندي والفراولة... علماً أنّها تحتوي أيضاً على الفيتامين «E». لكن، لا لتجاوز المستهلك منها 500 ميلليغرام (ما يعادل كوباً من البرتقال المعصور) في اليوم.
- «البروبيوتيك»: هي البكتيريا «الجيّدة» التي تُحافظ على سلامة الأمعاء وتعزّز صحّة الجهاز المناعي وتعدّل المزاج. تشتمل مصادرها على الزبادي.



الأكل المتوازن والنوم الكافي

لمحاربة الكرب، وتلافي سيطرة الشعور بالجوع الدائم على المرء، يفيده أداء النشاط البدني، يوميّاً، وكشف الحالة التي تجعله يفرط في الأكل، لتفاديها. مثلاً: مع ملاحظة أن الانفعال يدفع إلى تكرار فتح البرّاد، يمكن السيطرة على الموقف، بارتشاف كوب كبير من نقيع البابونج.

بالمقابل، لا لمنع الذات عن أي أكل مرغوب، بل الاعتدال فيه، حسب الاختصاصيّة ليا، ووضع القواعد، كأن لا يتناول المرء وجبته، سوى جالساً، وفي الطبق، بعيداً من اقتماش الطعام، وأن يمتنع عن الأكل بعد التاسعة ليلاً، مثلاً، وأن يلتزم بالأكل الصحّي، مع ضبط كمّياته، وأن يشرب الكافيين بحدود (كوبان في اليوم في الحدّ الأقصى) وأن ينام لساعات كافية.

إذا لم تنفع الطرق المذكورة آنفاً، لا مناصّ من قصد عيادة اختصاصي التغذية المسجّل، للمساعدة في تحليل المشكلة وإيجاد الحلّ لها، والأخير يتفاوت من شخص إلى آخر.

الشيف فاتنة ضاهر: فلسفتي في الطبخ هي أن وصفاتي تشبهني

تشتهر بمهاراتها غير العادية في الطهي الذي بدأته كهواية بعمر صغير ومن ثم تحوّل إلى شغف ومهنة حتى باتت حاضرة بقوة على مواقع التواصل الاجتماعي منها «إنستغرام» بسبب وصفاتها التي تدمج فيها بين القديم والحديث. صاحبة بصمة خاصة في المطبخ بشكل عام والمكسيكي بشكل خاص، أطلّت على عدة قنوات تلفزيونية وشاركت في عدد من البرامج، سفيرة لعدد من العلامات التجارية العالمية وتعلّمت فنون الطهي على أنواعه. ماذا تقول الشيف فاتنة ضاهر في حوارها مع «سيدتي»؟

بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**



الطبخ بعمر الـ 14

بداية كيف تعرّفين عن نفسك؟

تخصّصت في إدارة الأعمال وعلوم الاجتماع، وبعد فترة شاركت في تجربة أداء على التلفزيون، وبدأت بالطبخ مباشرة على الهواء مع قناة اليوم، مرة واحدة في الأسبوع، لمدة عام ونصف العام، وكانت قد بدأت حينها صفحتي على «إنستغرام» بالانتشار أكثر فأكثر.

أنا زوجة وأم لولدين هما تاليه (13 عاماً) ووافي (8 أعوام) أبلغ من العمر 31 عاماً، منذ عام 2014 بدأت بنشر وصفاتي عبر صفحتي الخاصة على إنستغرام ومن ثم عملت مع عدد كبير من العلامات التجارية العالمية ومع الوقت زاد عدد المتابعين.

أحببت الطبخ وأنا بعمر الـ 14 عاماً وكانت البداية مجرد هواية ومن ثم تحوّلت إلى مهنة وشغف للطبخ الذي أعدّه جزءاً مهماً في حياتي، ومنذ عام 2014 بدأت أشعر بأن الناس يحبون هذه الوصفات الموجودة على إنستغرام ويتفاعلون معها.

تابعت عدة دورات في مجال الطهي وفي كل مرة أسافر فيها إلى أي بلد أهتم كثيراً بالتعرّف عن كثب إلى ثقافته في المطبخ وأخصّص وقتاً للحصول على دورات في الطهي في إحدى الأكاديميات فيه، بالإضافة إلى أنني خضعت لعدة دورات مع عدد كبير من «الشيفية» العالميين وحصلت على عدة شهادات حول هذا الموضوع وأنا حالياً أعلّم الطهي Modern cooking classes أي الطبخ المعاصر بطريقة جديدة مع المحافظة على تراث الطبق لجذب الزبائن من خلال التميّز بالنكهات وطريقة التقديم... أعمل دورات في الطهي في معهد College CIS في بيروت وأنظّم دورات ودروس في الطبخ.

كيف اكتشفتِ حبكِ للطبخ؟

عندما كنت صغيرة كنت أصرف المال على شراء بعض المكوّنات من السوبرماركت بدل شراء الملابس والألعاب حتى أستخدمها في تحضير الوصفات أو الأطباق، ولا أخفي سراً إذا قلت إنني كنت أقوم بقطع صفحات الطبخ من مجلة «سيدتي» ومن مجلات عربية وعالمية أخرى وأحتفظ بها داخل ملف خاص لأن كتب الطبخ لم تكن متوافرة بكثرة في المكتبات كما هو الحال اليوم.

المطبخ المكسيكي

ما هو المطبخ الذي تعدّينه قريباً منكِ؟ ولماذا؟

أكثر مطبخ قريب مني هو التركي لأنني أشعر بأنه يشبه المطبخ اللبناني إلى حدّ كبير مع تغيير بعض النكهات نوعاً ما، كما أنني أحب البهارات التركية كثيراً، بالإضافة إلى المطبخ المكسيكي وأحاول استخدام الخبز العربي والبهارات العربية مع المطبخ المكسيكي حتى أجعله قريباً منّا ومن ذوقنا، وأحاول الدمج بين الوصفات الغربية واللبنانية أو العربية حتى أخلق نوعاً من التقارب والتميّز للمتابعين والناس الذين يحبون الطبخ.

شهرة وانتشار

كيف تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على انتشار الوصفات؟

بالطبع تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي في الانتشار والشهرة للوصفات وللشيف، وهي تعطينا مردوداً مالياً فأنا أعمل مع عدة ماركات عالمية سعياً للانطلاق أكثر نحو العالم العربي.

هل تحبين إضافة العديد من البهارات في الوصفات التي تقدّمينها؟ ولماذا؟

بالطبع أحب البهارات والخلطة المفضلة لدي هي تلك المكوّنة من بودرة الثوم، البصل والبابريكا لأنها تضفي نكهة مكسيكية ولا أروع تليق مع أطباق اللحمة، الدجاج والأرز... أحب الأعشاب كثيراً لأنها تعطي نكهات مميزة للوصفة وخاصة الحبق وإكليل الجبل وهي من الأعشاب المفضلة لدي مع الوصفات الجديدة وقد أدخلت مؤخراً الحبق إلى وصفة اللوبياء بزيت اللبنانية ونالت إعجاباً كبيراً في الكتاب وأطلقت عليها اسم «اللوبياء بزيت الإيطالية».

أسلوب خاص

ما هو الأسلوب الذي تتميّز به الشيف فاتنة؟

يتمتّع كل شيف بأسلوب خاص به يتميّز به عن غيره وهذا ما نسميه بـ «فن الطبخ» وهو مفتوح للإبداع والتغيير في النكهات والبهارات والأعشاب والمكوّنات... كل شيف عنده ذوقه الذي يعتمد على أسلوبه الخاص في هذا العالم الواسع.

أما أنا ففلسفتي في الطبخ هي أن وصفاتي تشبهني وهذا الأمر بات معروفاً لدى كل من يتابعني، وصفاتي قريبة مني لأنها سهلة وتبرز النكهات بشكل واضح.

ماذا تقولين عن كتاب «وصفات فاتنة»؟

كتابي متوافر في كل أنحاء العالم، وهو يضمّ 40 وصفة معاصرة غير متوافرة ولا في أي كتاب طبخ لأنها تتميّز بالمزج والدمج بين القديم والمودرن وقد لاقى نجاحاً كبيراً.

حلوى جوز الهند والأناناس

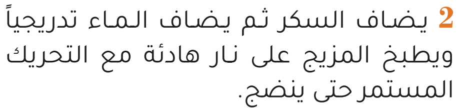
تعدّ الشيف فاتنة ضاهر أنها من عشّاق شراب البينا كولادا، لذا أحبّت أن تقدّم هذا المزيج من جوز الهند والأناناس على شكل حلوى.

المقادير:

- 1 كوب حليب بودرة
- 4 ملاعق نشاء
- 8 ملاعق حليب جوز الهند بودرة
- ربع كوب عصير أناناس
- 4/3 كوب سكر
- 4 أكواب ماء
- 1 كوب أناناس مقطع
- نصف كوب برش جوز الهند

طريقة التحضير:

1 يمزج حليب البودرة مع النشاء وحليب جوز الهند وعصير الأناناس حتى يتجانس المزيج.



2 يضاف السكر ثم يضاف الماء تدريجياً ويطبخ المزيج على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى ينضج.

3 تضاف قطع الأناناس ويصب الخليط في طبق التقديم ويترك حتى يبرد.

4 يحمّص برش جوز الهند في مقلاة حتى يكتسب اللون الذهبي بعدها يزيّن به سطح البودينغ مع قطع الأناناس.

5 يوضع في البراد لمدة 3 ساعات قبل التقديم.

في حال عدم توافر حليب جوز الهند نضع 6 ملاعق من برش جوز الهند في الخلاط الكهربائي مع القليل من الحليب حتى يصبح قوامه كالمعجون ويستخدم كبديل.



وجبة غداء صحّية للنباتيين

تتكرّر وصايا خبراء التغذية الداعية إلى التركيز على تناول الخضروات خضراء اللون في الوجبات الرئيسة، بخاصّة في الصيف، لتلافي زيادة الوزن... في الآتي، وصفتان للغداء، مكوّنهما الرئيس هو السبانخ، وهما مهداتان للنباتيين.

بيروت | «سيدتي» Sayidaty

الأرز والسبانخ

المكوّنات

- كوبان من الأرز البسمتي المغسول والمُصفّى.
- 3 أكواب من أوراق السبانخ الصغيرة (بايبي).
- حبّة واحدة صغيرة من البصل المفروم ناعماً.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- مكعب واحد من مرق الخضروات الجاهز.
- نصف الليتر من الماء المغلي.
- ملح وفلفل حسب الرغبة.
- ملعقة صغيرة واحدة من بودرة الثوم.
- ملعقتان صغيرتان من الشبت الطازج المفروم.
- عصير نصف ثمرة من الليمون الحامض.

طريقة التحضير

1 يُصبّ الزيت في قدر واسع؛ يوضع الأخير على حرارة متوسّطة، مع إضافة البصل إليه، والتقليب مراراً حتّى يذبل.

2 يُضاف الأرز إلى القدر، مع السبانخ. يقلّب المكوّنان مراراً، قبل أن ينثر الشبت وبودرة الثوم والملح والفلفل، مع الاستمرار في التقليب لبضع دقائق.

3 يُذاب مكعب المرق، في وعاءٍ محتوٍ على نصف الليتر من الماء المغلي، فيصبّ المحلول في القدر، مع الأرز والسبانخ. تقلّب المكوّنات. يُغطّى القدر، الذي يبقى على حرارة خفيفة لمدة عشرين دقيقة.

4 بعد انقضاء الوقت المذكور، سيكون الأرز مطهوّاً بصورة تامّة، ومنفوش القوام. يقدّم الطبق ساخناً، بعد إضافة عصير الليمون الحامض إليه.

المكوّنات تكفي شخصين





سلطة الكينوا والسبانخ

المكوّنات

- كوب واحد من الكينوا المغسولة.
- كوبان من الماء.
- ثمرة واحدة من الأفوكادو، مقشّرة، ومنزوعة النواة، ومقطّعة.
- كوبان من أوراق السبانخ الطازجة المغسولة والمفرومة.
- ثلث الكوب من الصنوبر.
- ربع الملعقة الصغيرة من زيت الزيتون لقلي الصنوبر.
- ملح حسب الرغبة.
- بذور اليقطين والسمسم، للتزيين.

للتبيلة:

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض.
سنّان من الثوم المسحوق.
ملعقة واحدة صغيرة من الخردل.
نصف الملعقة الصغيرة من الملح.
قبضة واحدة من رقائق الفلفل الأحمر.
فلفل أسود حسب الرغبة.

طريقة التحضير

1 **للكينوا:** تُضاف الكينوا المغسولة والمصفّاة إلى قدر متوسّط الحجم، مع الماء، وتُطهى على حرارة متوسطة. بعد أن يغلي الماء، تخفّف الحرارة، مع إبقاء القدر على النار لنحو ربع الساعة، وذلك حتّى يجفّ الماء.

2 تُطفأ النار، فيوضع القدر الذي يحتوي على الكينوا جانباً، بعد تغطيته، وذلك لمدة خمس دقائق.

3 **للتتبيلة:** تخلط المكوّنات الآتية، معاً: زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم والخردل والملح والفلفل الأسود، وذلك حتّى يتكوّن خليط متجانس.

4 **للصنوبر المقلي:** يدفأ زيت الزيتون، في مقلاة صغيرة على النار، ثمّ تضاف حبّات الصنوبر، مع التقليب المتواصل، حتى تصبح ذهبيّة اللون، من دون أن تحترق. ثمّ، توضع جانباً حتّى تبرد.

5 تستخدم الشوكة في جعل حبّات الكينوا منفوشة، فتوزّع الأخيرة في طبق التقديم، مع أوراق السبانخ المقطّعة وقطع الأفوكادو والصنوبر المقلي. توزع التتبيلة، والمزيد من الملح والفلفل في حال الحاجة لذلك. يزيّن الطبق ببذور اليقطين والسمسم.

المكوّنات تكفي شخصين

وجهات سياحية تجذب المرأة السرطان

على الرغم من أنَّ المرأة السرطان ليست الأكثر مغامرة مقارنةً بالأبراج الأخرى، فإنّ هذا لا يعني أنها لا تحبّ السفر، وبما أنّها تنتمي إلى برج مائي، فأي وجهة سياحية بالقرب من الماء ستكون مثالية لها؟ دعونا نلقي نظرة على بعض الوجهات السياحية التي من المرجح أن تستمتع بها المرأة السرطان.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche



SELENA GOMEZ

أورلاندو، فلوريدا:

بشكل عام، تُفضل المرأة السرطان إجازة أكثر هدوءاً على مكان صاخب ومليء بالحشود. تُعتبر أورلاندو، أيضاً رائعة بالنسبة لها، لأنها على الرغم من أنها ليست على المحيط، إلا أن هناك الكثير من المنتجعات الأكثر هدوءاً مع حمامات السباحة والمنتجعات الصحية الجميلة.

بوسيتانو، إيطاليا:

السفر إلى إيطاليا سيكون إجازة رائعة للمرأة السرطان، التي تُحب العثور على وسائل الراحة أينما ذهبت، بالتأكيد مع الكثير من الطعام الرائع والمشاعر الممتعة. في بوسيتانو (أو برايانو أو سورينتو أو كابري)، ستتمكن من الاستمتاع بأيام بجانب الماء وبعض التاريخ والطعام اللذيذ ومشاهدة المعالم.

جزر تركس وكايكوس، المحيط الأطلسي:

بالطبع، تشكل منطقة البحر الكاريبي دائماً مكاناً رائعاً لقضاء العطلات بالنسبة للمرأة السرطان، وتوفر الجزيرة جميع وسائل الراحة والرفاهية التي قد ترغب فيها، مع الشواطئ الخلابة وغروب الشمس الجميل.

ولاية كيرالا، الهند:

تُعتبر المناطق النائية في ولاية كيرالا، مثالية للمرأة السرطان. إن الإقامة في المراكب العائمة المنتشرة في هذه المناطق النائية تجعلها تشعر بالراحة والاسترخاء، ويسهل عليها استيعاب المشهد المثالي للغابات الخضراء المورقة، والنباتات والحيوانات الغنية بالمكان. بالإضافة إلى ذلك، يوفّر القرب من عنصر الماء بُعداً إضافياً من الراحة لها؛ نظراً لأنها علامة مائية.

نجمة برج السرطان: سيلينا غوميز

ولدت نجمة الغناء والتمثيل في 22 يوليو من عام 1992، تحب قضاء عطلتها في أماكن عديدة من بينها: لوس كابوس في المكسيك، وفلورنسا في إيطاليا، أسلو في النرويج، أمستردام في هولندا...

HOROSCOPE

26 يونيو – 3 يوليو

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

المريخ يمنحك إرادة وحماساً، وتجد الوسيلة لإحراز تقدم كبير في عملك. كما أن عطارد يمنحك يقظة ومرونة في التعامل. فينوس أيضاً بمنزل الحب تدعم علاقتك بالأحباب والأصدقاء، وتعبر لهم عن رغباتك وعما تنتظره بلباقة، وإذا كنت خالياً قد تتحول صداقة لعلاقة حب. قاوم ميلك للتسرع والغضب، وانتبه لمصاريفك ولأعمالك اليومية، ومن المهم أن تحافظ على اللباقة وتجنب الفخر بنفسك.

برج الثور

المريخ وفينوس معاكسان، وعليك أن تراجع جيداً خطواتك وحساباتك وأقوالك على كل الأصعدة، ومع ذلك السبت والثلاثاء والأربعاء: الشمس والقمر يدعمان أعمالك وعلاقاتك.. تعمل بروح مرحة، وتكتشف بداخلك طاقات جديدة، وتبرز مواهبك، وتفرض إرادتك.. حينئذ تبدو متألقاً، وتمارس جاذبية قصوى، وتميل للإعلان عن مشاعرك بحرية، وتستمع جيداً للطرف الآخر، وتجد الكلمات المناسبة لكل موقف. فقط الخميس والجمعة: لا تعلن خططك، وفرمل عصبيتك، وتجنب التعالي.

برج الجوزاء

عطارد في برجك يجعلك مؤثراً ومتميزاً.. تتحرك بذكاء، وتؤكد على نضجك وتمضي لهدفك بثقة. قد تنشغل ببناء قاعدة مادية متينة وتحقق انطلاقات كثيرة، وتبدو لبقاً ومقنعاً وحاسماً. اجتماعياً.. تحصل على الإعجاب والمكانة الاجتماعية المرموقة. في حياتك الخاصة، فينوس بمنزل العلاقات تمنحك توازناً وتوافقاً جميلاً. فقط السبت والثلاثاء والأربعاء: تمهل في قراراتك ونفقاتك، وطوال الوقت: الزم السرية والكتمان، وابتعد عن الزهو بنفس.

برج السرطان

من الإثنين للأربعاء: الشمس والقمر يعدانك بعقد لقاءات ناجحة.. تعتني بعملك، وتحقق نجاحات أو تحصل على مكافأة، ويعدك الفلك في هذه الأيام بالقوة. عاطفياً واجتماعياً.. الشمس ببرجك تعدك باجتذاب أشخاص لهم مكانة عندك.. تساعدك نصائح المخلصين وترشدك للصواب، وتحسن استخدام علاقاتك وتوظفها جيداً فيما يفيدك. فقط السبت والأحد والخميس والجمعة: سيطر على انفعالاتك، وحاول أن تتفادى الصدام مع الجميع، وطوال الوقت: اعمل في صمت.

برج الأسد

المريخ ببرجك يمنحك في العمل روحاً إيجابية، ويعدك بمكاسب، تتمتع بالقدرة على العطاء، وتنظر للمستقبل بتفاؤل، ولا شيء يقف أمام إرادتك. كما أن فينوس وعطارد يعدانك بالسعادة.. عاطفياً واجتماعياً وعائلياً، تؤثر في الطرف الآخر وتجمعك أوقات حلوة بمن حولك، والفرصة سانحة لعقد صداقات جديدة، فقط الأحد والإثنين: عليك بتنظيم جهودك، وعدم تبديد طاقتك فيما لا يفيد، وإذا كنت متزوجاً لا تتسرع في ردود أفعالك.

برج العذراء

تحقق مكاسب مالية، وتخطط جيداً لمستقبلك، وتهتم بإنجاز أمور عالقة، وتشعر بتقدير المخلصين. كما أن الشمس تمنحك الأدوات التي تسمح لك بالتأثير في الجنس الآخر فقد آن لك أن تفرح، لكن اجتماعياً: قد تكون هناك خلافات.. تجنب العناد، أيضاً الأحد: لا تهمل صحتك، والثلاثاء والأربعاء: تحكّم في ردود أفعالك، وتجنب الانزلاق في نشاطات أو أقوال غير مدروسة، وإذا كنت متزوجاً كن مستعداً لتقبل الاختلاف.

برج الميزان

تستطيع أن تغير الانطباعات الخاطئة بالأدلة والبراهين، وكل نشاط تقوم به سيجد صدى لدى المحيطين بك. كما أن فينوس وعطارد داعمان ويمنحانك قدرة على التجديد، ويساعدك ذلك على أن تبعث البهجة في قلب من تحب، وتبهر الجميع بسحرك. قد تكتشف أيضاً حقيقة البعض، كن مستعداً للتسامح مع الآخرين، والخميس والجمعة: عليك ألا تتسرع في كلامك وقراراتك، وفي توقيع الأوراق.

برج العقرب

رغم الضغوط.. تضع لنفسك أهدافاً مستقبلية، والوقت مناسب للبيع والشراء.. تسعى لأهدافك المهنية بثقة، وتجد حلولاً كاملة لبعض المشكلات، وتتحدد رؤيتك. السبت وأيضاً من الثلاثاء للجمعة الوقت مناسب لإصلاح علاقاتك بالبعض.. تُظهر مشاعر مميزة، وتقوم بواجباتك العائلية والمنزلية على أكمل وجه، فقط الأحد والإثنين: احترس ولا تهمل حقوقك، واهتم بالتفاصيل في طريقك، وتجنّب الدخول في مناقشات حادة، ولا تتسرع في أحكامك حتى تتبيّن الأمر.

برج القوس

تخطو مهنياً نحو الأمام بثقة، وتساعدك روحك المتفهمة على علاج المواقف، فقط السبت والثلاثاء والأربعاء: ادرس جيداً قبل إعطاء أي رد أو قرار، ولا تتذمر إذا لم تمض الأمور بسلاسة. على الصعيد العاطفي تتحسن علاقتك بمن تحب ابتداء من الأحد، لكن اجتماعياً وعائلياً.. يجب أن تتماسك أمام الاستفزاز، ولا تبالغ في ردود أفعالك، وإذا كنت متزوجاً اعتن بشريك حياتك لتحصل على محبته في المقابل.

برج الجدي

رغم التشوش العاطفي والواجبات المهنية المُلزمة، تستطيع أيام السبت والثلاثاء والأربعاء أن تتواصل بذكاء.. تميل للرومانسية، ويمكنك أن تظهر مشاعرك، وتحصل في المقابل على الحب. في العمل أيضاً تنجز أعمالك بنجاح، وتحقق تطوراً، وتساعدك طاقتك، وحينئذٍ الوقت مناسب للبيع والشراء، بشرط طوال الأسبوع: يجب أن تتوخى الحيطة والحذر وتجنب المغامرة، والأحد والإثنين والخميس والجمعة: لا تتفوه بكلام جارح حفاظاً على علاقاتك.

برج الدلو

رغم الضغوط المهنية والعائلية والعاطفية.. عطارد يدعم علاقاتك، ويعدك بأوقات عذبة مع الأصدقاء، وتظفر بحياة اجتماعية موفقة. تصر أيضاً على القيام بدورك العائلي. في العمل.. تميل للاجتهاد والحركة، وتخطط جيداً وتتيسر أمور، وتصل لنتائج ترضيك، بشرط طوال الأسبوع: لا تهمل صحتك، واهتم بمراجعة خياراتك، وتأنّ في الأمور القانونية والمالية، ولا تتبرع بالحديث عن أخبارك. السبت والثلاثاء والأربعاء: عليك بمضاعفة الحذر وتريث في وعودك.

برج الحوت

السبت والثلاثاء والأربعاء: الشمس والقمر يمنحانك طاقةً وقدرةً على الإنجاز والإقناع والتفاوض.. تُحسِن إدارة أعمالك، وتضع الأمور في نصابها، وتستطيع أن تجذب الجميع وتجعلهم يحترمون حقوقك، فقط معاكسة عطارد قد تدفعك للاشتباك مع البعض. طوال الأسبوع: كن كتوماً ومتواضعاً، وحافظ على توازنك النفسي، ولا تنجرف خلف ظنون ليس عليها أدلة كي لا تصنع عداوات. الخميس والجمعة: اعتنِ بسلامة خطواتك وحساباتك تفادياً للأخطاء والخسائر.

العلاقات في المؤسّسة

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



علاقة المدير مع موظفيه، والمرؤوس مع مرؤوسيه يجب أن تكون علاقة ودٍّ وتواضع، يقول الرّسول الكريم في الحديث: (من تواضع لله رفعه الله)، أي أنّ هناك علاقة طرديّة بين التّواضع والرّفعة، فكلّما تواضع الإنسان رفع الله قدره، وكذلك نجدها علاقة عكسيّة، أي كلّما ارتقى الإنسان وارتفعت مكانته زادَ تواضعاً، فنرى بعض المدراء يبنون حاجزاً غليظاً بينهم وبين موظّفيهم، فيتعالون عليهم، لا يشاركونهم القهوة أو الأكل، ولا يتلفّظون بعبارات الشّكر والثّناء على عملهم بذريعةِ أنّهم يحافظون بذلك على مكانتهم بينهم، ما يجعلهم متردّدين بطلب رأي موظّفيهم أو مساعدتهم لهم، فيتربّع المدير على كرسيّه في بُرجِه الخاصّ معزولاً عنهم، يبخَلُ في مدحهم والإطراء والإعجاب بعملهم، ما يرفع الأنا لديه إلى أعلى درجاتها، مُشكِّلةً نظرة دونيّة له من قبل موظّفيه، ذلك أنّ الإنسان كلّما تعالى على الآخرين انخفض قدره عندهم، وبالتّالي نزل قدره عند الله، فمن جبَرَ خواطرَ النّاس جبَرَ الله قلبه، ومن تواضع لله رفعه.

جميع البشر من خلق الله تعالى، لا فرق لأحدهم على الآخر لا بالطّبقات الاجتماعية أو المال ولا بالجمال أو المنصب أو العلم، فلماذا التكبّر والتّعالي.

وهنا وَجب تنويه الإنسان إلى أنْ يتّقي الله في خلقه، فكلكم راعٍ وكلّكم مسؤول عن رعيّته، وَلْيَعِشْ حياته ويكبُر مانحاً مساحة جيّدة لغيره، متمتّعاً بالأنا خاصّته.

نصيحة لك أيّها الإنسان لا تخفْ على منصبك وكرسيّك الّذي تتمسّك به، فقد شبّه البعض هذا الكرسيَّ بكرسيّ الحلّاق، يتناوب عليه النّاس في القدوم والرّواح، ولا نراهُ قد دامَ لأحد، فلنجمّل حياتنا بالحبّ والتّواضع؛ حتّى نبنيَ لأنفسنا مكاناً في قلوب الجميع.


Chopard
AUTOMATIC
SWISS MADE
HAPPY SPORT
- Handcrafted in Ethical Gold -
Chopard
THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860